اولاد کی تربیت میں تحریک پیدا کرنے والی کتاب
آپ کا بچہ
کامیاب ہو سکتا ہے
اولاد کی تربیت کے آفاقی اصول

اونچی اڑان
قاسم علی شاہ
اپنی تلاش
قاسم علی شاہ
انسائیکلو پیڈیا
کیریئر
QASIM ALI SHAH

آپ کا بچہ کامیاب ہو سکتا ہے

قاسم علی شاہ

رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا ﴿۱۱۴﴾

ترجمہ: اے میرے رب! مجھے علم میں اور بڑھا دے

کتاب کا نام	:	آپ کا بچہ کامیاب ہوسکتا ہے
مصنف	:	قاسم علی شاہ
ناشر	:	چوہدری کاشان طارق
مطبع	:	حاجی حنیف پرنٹنگ پریس
قانونی مشیر	:	چوہان لاء ایسوسی ایٹس
سن اشاعت	:	اپریل 2019ء
قیمت	:	500 روپے

نئی سوچ

47, 1st Floor,
Hadia Halima centre
Ghazni Street,
Urdu Bazar Lahore
Contact: 0300 8475843
04237361416

Https://www.facebook.com/
qasim.Ali.Shah/

Disclaimer

اس ڈس کلیمر کا مقصد قارئین کو مطلع کرنا ہے کہ اس کتاب میں بیان کردہ تمام معلومات، خیالات اور مختلف آراء قاسم علی شاہ صاحب کے فلسفوں اور تصورات پر مبنی ہیں۔ اس کتاب میں درج تمام مضامین قاسم علی شاہ کے آڈیو، ویڈیو لیکچرز اور ویب سائٹ پر موجود بلاگز اور آرٹیکلز سے نقل کر کے مرتب کیے گئے ہیں۔ جس میں نسل نو کی بہترین تربیت کے لیے والدین کو بنیادی معلومات سے آگاہ اور پریکٹیکل لائف کو بہتر کرنے کے طریقہ کار وضع کیے گئے ہیں۔

اس کتاب کا واحد مقصد معاشرے کی تعلیمی اور تربیتی ضروریات کو پورا کرنا ہے۔ جس کے تمام جملہ حقوق بحق مصنف اور ناشر محفوظ ہیں۔

قاسم علی شاہ کے بارے میں مزید جانیے:

www.facebook.com/Qasim.Ali.Shah

www.youtbue.com/QasimAliShah

انتساب

امی جی کے نام

(جن کی دعاؤں اور محنتوں سے قاسم علی شاہ، ''قاسم علی شاہ'' بنا)

فہرست

پیش لفظ

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشادِ گرامی ہے کہ ہر بچہ فطرتِ سلیم پر پیدا ہوتا ہے، پھر اس کے والدین اسے یہودی، نصرانی یا مجوسی بنا دیتے ہیں۔ ایک جگہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشادِ گرامی ہے: ''جب انسان مرجاتا ہے تو اس کے اعمال بند ہوجاتے ہیں، مگر تین اعمال جاری رہتے ہیں: صدقہ جاریہ، علم جس سے استفادہ کیا جائے، اور نیک اولاد جو اس کیلئے دعا کرے۔''

واصف علی واصف ؒ فرماتے ہیں: ''ذہن پختہ ہوجائیں تو ان میں اصلاح کا امکان کم ہوجاتا ہے۔''

اولاد اللہ تعالیٰ کی عظیم نعمت ہے۔ اس نعمت کا احساس صرف اسے ہوتا ہے جو اس نعمت سے محروم ہو۔ اولاد والوں کو عموماً اس نعمت کا احساس نہیں ہوتا۔ چنانچہ وہ اپنی اولاد کو وہ اہمیت نہیں دیتے جو واقعتہً دینے کی ضرورت ہے۔ یہ اہمیت بہ ظاہر تو ہوتی ہے، مگر عملی اعتبار سے نہیں ہوتی۔ اور، اصل معیار آدمی کا عمل ہے، نہ کہ دعویٰ۔

ہمارے بچوں کی ناکامی کی ایک بہت بڑی وجہ والدین اور اساتذہ کا بچوں کی تربیت سے ناآشنا ہونا ہے۔ ایک بہت عام غلط فہمی یہ ہے کہ بچوں کو مہنگے اسکول میں تعلیم دلانا ''بہتر تربیت'' گردانا جاتا ہے۔ تعلیم کا جو حال ہے، وہ خود آج ہم سب پر عیاں ہے۔ لہٰذا، نتیجہ یہ ہے کہ بچہ والدین کی تربیت نہ ہونے کی وجہ سے کتنے ہی مہنگے اسکول میں تعلیم حاصل کرلے، عملی زندگی میں پریشان رہتا ہے۔ وہ کتنی ہی اعلیٰ ڈگری حاصل کرلے اور کتنے بڑے عہدے پر پہنچ جائے، لیکن زندگی کی جنگ لڑنے کے قابل نہیں ہوتا۔ وہ اپنی توانائیاں صرف چھوٹے چھوٹے غیر ضروری مسائل میں ضائع کردیتا

ہے۔ حالانکہ اچھی تعلیم اور تربیت کا نتیجہ ان اشکال میں سامنے آنا چاہیے:

1- بااَخلاق اور باکردار انسان 2- اطاعت شعار بیٹا/ بیٹی

3- سچا مسلمان/ مومن 4- محب وطن

5- اچھا شہری

لیکن، کیا ہمیں موجودہ تعلیم سے یہ نتائج حاصل ہو رہے ہیں؟ یقیناً نہیں!

میری یہ کتاب ''آپ کا بچہ کامیاب ہوسکتا ہے'' کا بنیادی مقصد والدین کو اس جانب فکر دلانا اور انھیں عمل کی وہ راہیں دکھانا مقصود ہے جن کے ذریعے وہ اپنے بچوں کو اس معیار پر ایک موثر انسان بنانے کے قابل ہوسکیں۔

اس کتاب میں جو مشورے تحریر کیے گئے ہیں، اگر چہ بعض اوقات ان کا خاص مخاطب کہیں ماں یا کہیں باپ ہو سکتے ہیں... لیکن مجموعی طور پر دونوں ہی کو سامنے رکھ کر یہ مضامین تحریر کیے گئے ہیں۔

عموماً ہمارے پاکستانی گھروں میں والدین یہ سمجھتے ہیں کہ بچوں کی تربیت ماں کی ذمہ داری ہے۔ بعض مائیں یہ سمجھتی ہیں کہ ہمارے ذمہ گھر داری ہے، بچوں کو باپ سنبھالیں۔ لہٰذا، جب تھکا ہارا باپ گھر میں داخل ہوتا ہے تو وہ بچوں کو باپ کے حوالے کر دیتی ہیں اور توجیہ یہ پیش کی جاتی ہے کہ سارا دن میں ان کے ساتھ رہی ہوں، اب آپ کی باری ہے۔ اُدھر باپ کا یہ حال ہوتا ہے کہ وہ چاہتا ہے کہ دن بھر کی محنت کے بعد گھر میں کچھ وقت آرام کے گزار لے۔ اس لیے وہ چاہتا ہے کہ ماں ہی بچوں کو دیکھ لے۔

ایسے میں، نہ ماں اور باپ، کلی طور پر، ذمہ دار ہیں اور نہ کلی طور پر، بری الذمہ ہو سکتے ہیں۔ البتہ، ماں باپ کے اس رویے اور برتاؤ کا بہ راہِ راست اثر بچوں پر پڑتا ہے۔ اس لیے، والدین کی حیثیت سے ماں اور باپ دونوں ہی کو اپنے بچوں کی تعلیم اور تربیت کا خیال رکھنا ہوگا۔ یعنی، دونوں ہی کو عملی اقدامات کرنے ہوں گے۔

اس کتاب کے وہ قارئین جنھوں نے میری گزشتہ کتابیں بھی پڑھی ہیں، انھیں یہ احساس ہوگا کہ ''آپ کا بچہ کامیاب ہوسکتا ہے'' میں قرآنی آیات اور نبوی تعلیمات کا تذکرہ بہت زیادہ موجود ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ پرسنل ڈیولپمنٹ کے دیگر موضوعات پر یورپ میں بہت کام ہوا ہے اور اس معاملے میں وہ ہم سے بہت آگے ہیں۔ لیکن، جہاں تک گھر بار، ازدواجیات، بچوں کی تعلیم و تربیت کا معاملہ ہے، الحمدللہ ہمارے پاس قرآن و حدیث میں جو رہنمائی موجود ہے، وہ انتہائی موثر اور بہت جامع ہے۔ بلکہ آج یورپ کا فیملی سسٹم برباد ہو چکا ہے جبکہ مسلمان معاشروں میں آج بھی خاصی حد تک خاندانی اقدار موجود ہیں۔ اس لیے ہمیں اپنے بچوں کو کامیاب انسان بنانے کیلئے یورپ کی طرف دیکھنے کی بجائے واپس اسلامی تعلیمات کی طرف رجوع کرنے کی ضرورت ہے۔

یہ ذہن نشیں رہے کہ والدین کا آج کا عمل بچے کا مستقبل تشکیل دیتا ہے۔ اگر آپ اپنے بچوں کو کامیاب دیکھنا چاہتے ہیں تو آپ کو آج والدین کی حیثیت سے اس پر غور کرنا اور پھر عمل کرنا ہوگا۔

یہ کتاب ان والدین کیلئے بہت اہم ہے جو اس بڑی ذمہ داری کو لینے کو تیار ہیں۔ اگر کچھ والدین اب تک اپنی ذمہ داری کو محسوس نہیں کرتے رہے، لیکن اب کسی بھی وجہ سے اللہ تعالیٰ نے ماں یا باپ کی حیثیت سے آپ کے اندر ذمہ داری کا احساس پیدا کر دیا ہے تو بہت خوب... یہ کتاب آپ کیلئے ایک سنگ میل ثابت ہوسکتی ہے۔

اس کتاب میں عملی باتوں پر زیادہ زور دیا ہے۔ کیوں کہ میرا مقصد اس کتاب کی صورت میں والدین کیلئے ایک عملی کتاب پیش کرنا ہے تاکہ وہ بچوں کی تربیت اور شخصیت سازی کے دوران پیش آنے والے مسائل کا حل جان سکیں۔

قاسم علی شاہ

کامیاب بچہ، کامیاب انسان

وَمِنْ اٰیٰتِہٖۤ اَنْ خَلَقَکُمْ مِّنْ تُرَابٍ ثُمَّ اِذَاۤ اَنْتُمْ بَشَرٌ تَنْتَشِرُوْنَ ۝۲۰

ترجمہ: اور اُس کی (قدرت کی) ایک نشانی یہ ہے کہ اُس نے تم کو مٹی سے پیدا کیا، پھر تم دیکھتے ہی دیکھتے انسان ہو کر (زمین میں) جا بجا پھیل رہے ہو! (القرآن، سورۃ الروم، 20)

عام طور پر، والدین یہ کہہ دیا کرتے ہیں کہ ابھی تو یہ بچہ ہے۔ یہ بہت بڑی غلط فہمی ہے۔ یاد رکھیے، کامیاب بچہ ہی کامیاب انسان بن سکتا ہے۔ جس بچے کو ہم بچہ سمجھتے ہیں، حقیقتاً وہ مکمل انسان ہوتا ہے۔ بالکل ایسا ہی مکمل انسان جیسے آپ اور میں ہیں۔ بس، اس کا قد کاٹھ اور ضروریات کچھ مختلف ہوتی ہیں۔ لیکن، وہ اسی طرح سوچتا اور سمجھتا ہے جیسے ایک عام بالغ انسان سوچتا اور سمجھتا ہے۔ بلکہ اگر گہرائی میں جائیں تو پیدائش سے سات برس کی عمر میں، سوچنے، سمجھنے اور سیکھنے کا عمل بلوغت سے زیادہ اور تیز ہوتا ہے۔ ہاں، یہ الگ بات ہے کہ ان کی سماجی اور معاشرتی ضروریات مختلف ہونے کے باعث وہ بڑوں کی طرح اس کا اظہار نہیں کر پاتے۔

تحقیق سے یہ بات بہت پہلے سے ثابت ہو چکی ہے کہ بچپن کا سیکھا ہوا آدمی تمام عمر نہیں بھولتا۔ اس کی سب سے بڑی مثال بچپن کے واقعات ہیں۔ آپ ساٹھ ستر برس کی عمر والوں سے ان کے ماضی کے واقعات پوچھ لیجیے تو انھیں اکثر نوجوانی اور جوانی کے واقعات یاد نہیں ہوں گے، مگر بچپن کے واقعات انھیں یاد ہوں گے۔ یہ اس بات کا

ثبوت ہے کہ بچپن کا حافظہ بہت قوی ہوتا ہے۔ اس لیے، آپ اپنے بچوں کو یہ سمجھ کر کہ وہ ابھی بچے ہیں، کبھی بے پروائی کا مظاہرہ نہ کریں۔ بلکہ انھیں بڑے ہوکر جو بنانا چاہتے ہیں، انھیں ابھی سے ویسا ہی دیکھنا اور ان سے برتاؤ کرنا شروع کیجیے۔

اگر آپ باشعور اور حساس والدین ہیں

کیا آپ چاہتے ہیں کہ آپ کا بچہ کسی کا محتاج نہ ہو، وہ خود اعتماد ہو، زندگی میں کسی پر بوجھ نہ بنے، زندگی کے چیلنجز کو قبول کرتے ہوئے انھیں حل کرنے کی جرأت کرسکتا ہو، وہ دوسروں سے گھل مل سکتا ہو، نہ صرف اسکول کی تعلیمی سرگرمیوں میں بلکہ روزمرہ سرگرمیوں میں بھی حصہ لینے کے قابل ہو۔ وہ آپ کیلئے سرمایہ افتخار بن سکے۔ آپ کا فرماں بردار ہو۔ لوگ اس سے ملیں تو اس سے خوش ہوں۔ اس کے پاس دولت، شہرت، طاقت اور آزادی... سب کچھ ہو۔

یقینا، یہ وہ خواہشات ہیں جو تمام ہی والدین رکھتے ہیں۔ والدین چاہتے ہیں کہ ان کا بچہ اپنے ساتھ اُن کا بھی نام روشن کرے۔ لیکن، کیا سب والدین کی یہ تمنا پوری ہوتی ہے؟

عموماً آدمی ساٹھ سے ستر برس کی عمر کے درمیان اس دنیا سے گزر جاتا ہے۔ لیکن، چند لوگ ایسے ہیں جن کا نام اُن کی موت کے بعد بھی ہزاروں برس یاد رکھا جاتا ہے۔ سوال یہ ہے کہ عام لوگوں اور ان لوگوں کے درمیان کیا فرق ہے؟ کیا اسباب ہیں جن کی وجہ سے دنیا انھیں یاد کرتی ہے؟ کیوں لوگ ان کی تعریف کرتے ہیں؟ یہ لوگ ایسا کیا کر گئے کہ دنیا کے مؤثر ترین لوگوں میں شامل ہو گئے۔

یہ مؤثر اور معروف لوگ بھی کبھی نہ کبھی بچے تھے... بالکل عام بچوں کی طرح انھوں نے اپنی زندگی گزاری تھی۔ لیکن، غور کریں تو آپ کو اندازہ ہوگا کہ کچھ خاص عوامل ان افراد کے بچپن میں ایسے ہیں جو اِن کے مستقبل کو دیگر افراد کے مستقبل سے مختلف کرتے ہیں۔

سوال یہ ہے کہ بعض بچے بڑے ہوکر ''ہیرو'' کیوں بن جاتے ہیں اور کچھ ''زیرو'' کیوں رہ جاتے ہیں؟

ہمارے پاس عموماً دوسروں کی کامیابی اور اپنی ناکامی کی ایک ہی وجہ ہوتی ہے: مقدر! لیکن، جب آپ صرف ایک وجہ کو حتمی مان لیتے ہیں تو اس کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ آپ کبھی بھی حقیقت شناس نہیں ہو پاتے۔ یہ ممکن بھی کیسے ہے کہ ''سیب'' اور ''کیلے'' پر لیکچر سن کر یا اس موضوع پر کتاب پڑھ کر آپ سیب اور کیلے کے ذائقے سے آشنا ہو جائیں۔ سیب اور کیلے پر چھے گھنٹے کا لیکچر سننے، پانچ گھنٹے بحث کرنے اور چار سو صفحوں کی کتاب پڑھنے سے بہتر ہے کہ آپ سیب اور کیلا چکھ لیں۔ آپ کو حقیقت کا علم خود ہو جائے گا۔ ہر چیز کی وجہ قسمت نہیں ہوتی، کچھ معاملات اللہ تعالیٰ نے آپ کے ہاتھ میں بھی رکھے ہیں۔ قسمت یا مقدر پر الزام لگا کر اہم اپنی ذمہ داری سے آنکھیں چرانا چاہتے ہیں۔

لیکن، نتیجہ تو صرف حقیقت عمل کا ہی آتا ہے۔ آپ کا یہ طریقہ آپ کو اطمینان سے ایک جگہ بٹھا تو سکتا ہے، لیکن آپ کے نتائج کو بدل نہیں سکتا۔ اولاد کی تعلیم و تربیت اور شخصیت کا معاملہ بھی ایسا ہی ہے۔ آپ اپنی اولاد کیلئے جتنے بڑے خواب دیکھیں اور نیک خواہشات دل میں رکھیں، آپ ان خوابوں کی تعبیر اُس وقت تک حاصل نہیں کر سکتے جب تک آپ ان کیلئے عملی اور حقیقت پر مبنی تدابیر نہیں کریں گے۔

یاد رکھیے! دولت مندی نتیجہ ہے۔ غربت نتیجہ ہے۔ صحت نتیجہ ہے۔ بیماری نتیجہ ہے۔ نیک نامی نتیجہ ہے۔ بدنامی نتیجہ ہے۔ کامیابی نتیجہ ہے۔ ناکامی نتیجہ ہے اور اختیار اور بے اختیاری بھی نتیجہ ہے۔ اللہ تعالیٰ نے اس کائنات کی تخلیق ایک منظم نظام کے تحت کی ہے جس میں مختلف قوانین کام کر رہے ہیں۔ ان میں سے ایک قانون Law of Cause and Effect کہلاتا ہے۔ یہ قانون بتاتا ہے کہ ہر نتیجے کا ایک سبب ہوتا

ہے۔ نتیجہ خواہ دولت کی شکل میں ہو یا غربت کی صورت میں، کامیابی کی شکل میں ہو یا ناکامی کی صورت میں... غور کریں تو آپ کو ہر ایک کے پس منظر میں کوئی سبب، کوئی وجہ ملے گی۔

اسی طرح آپ کے بچے کا جو بھی مزاج اور مستقبل ہے، اس کا سبب اُس کی بچپن کی تربیت ہے۔

میں نے تو ایسا کبھی نہیں کہا

بچے نے کوئی غلط کام کر دیا تو ماں یا باپ اس پر ناراضگی کا اظہار کرتے ہوئے یہ کہہ دیا کرتے ہیں کہ ''ہم نے تو تمہیں ایسا کرنے کو کبھی نہیں کہا۔'' دراصل، وہ یہ کہہ کر اپنی ذمہ داری سے انکار کرتے ہیں، کیوں کہ بچے کے عمل کے جتنے زیادہ ذمہ دار والدین ہیں، اور کوئی نہیں۔ ایک غلط فہمی اس حوالے سے والدین کی یہ ہوتی ہے وہ سمجھتے ہیں کہ بچے کو غلط کام کرنے کو کہیں گے، تبھی وہ غلط کرے گا۔ اس بات میں تو کوئی اختلاف نہیں کہ والدین اپنے بچوں کو شعوری طور پر کبھی غلط کام کا نہیں کہتے۔ تو پھر، بچہ ایسا کیوں کرتا ہے؟

یہ ایسا ہی ہے جیسے پھول اور پودے اُگانے کیلئے بہت محنت کرنی پڑتی ہے، لیکن کیا جھاڑ جھنکاڑ اُگانے کیلئے بھی کسی محنت اور آب یاری کی ضرورت کبھی پڑی ہے؟ نہیں... کبھی نہیں!

کیا آپ چاہتے ہیں کہ آپ کو وہ اصول اور اسباب معلوم ہوجائیں جن کی وجہ سے آپ کا بچہ کامیاب ہوسکتا ہے؟ اگر آپ اس کتاب میں دیے گئے اصولوں اور مشوروں کو سمجھ کر عمل کرنا شروع کر دیں تو آپ یقین مانئے، آپ کا بچہ ناکامی سے بچ کر کامیاب انسان بن سکتا ہے... دنیا میں بھی آخرت میں بھی... اِن شاء اللہ تعالیٰ!

آپ ماں یا باپ بننے والے ہیں؟

''اپنے ماں باپ سے محبت کیجیے۔ آپ پر اُن کا بہت قرض ہے؛ آپ نے کبھی انھیں حاصل کرنے کیلیئے دعا نہیں کی، لیکن انھوں نے آپ کو حاصل کرنے کیلیئے بہت دعائیں کی ہیں!''

مفتی اسماعیل مینک

بچے کو کامیاب بنانا چاہتے ہیں تو آپ کو اُس کی پیدائش سے پہلے ہی اس کی تربیت شروع کرنا ہوگی۔ آپ اس بات پر حیران ہو سکتے ہیں کہ پیدائش سے پہلے تربیت کی فکر کیسے کی جائے؟ لیکن یہ بڑی غلطی فہمی ہے جو اکثر والدین میں پائی جاتی ہے کہ وہ بچے کی تربیت اور تعلیم کیلیئے اس کے ہوش سنبھالنے کا انتظار کریں۔

حقیقت یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ کے نیک بندے اولاد ہونے کے منتظر نہیں رہتے، بلکہ نیک اولاد کیلیئے اللہ تعالیٰ سے دعائیں شروع کر دیتے ہیں۔ حضرت ابراہیم علیہ السلام نے اپنی اولاد کیلیئے اللہ تعالیٰ سے گڑگڑا کر یہ دعا مانگی:

رَبِّ هَبْ لِيْ مِنَ الصّٰلِحِيْنَ ۝ فَبَشَّرْنٰهُ بِغُلٰمٍ حَلِيْمٍ ۝

ترجمہ: کہ اے رب، مجھے نیک اولاد عطا کر۔ پس، ہم نے انھیں نہایت صبر والے لڑکے کی خوش خبری دی۔ (سورہ الصّٰفّٰت، آیت 100، 101)

چنانچہ اس دعا کے نتیجے میں اللہ تعالیٰ نے حضرت ابراہیم علیہ السلام کو حضرت اسماعیل جیسا عظیم بیٹا دیا۔

ایسے ہی حضرت زکریا علیہ السلام نے اللہ تعالیٰ سے اپنی اولاد کیلیئے دعا کی:

هُنَالِكَ دَعَا زَكَرِيَّا رَبَّهٗ ۚ قَالَ رَبِّ هَبْ لِيْ مِنْ لَّدُنْكَ ذُرِّيَّةً طَيِّبَةً ۚ

(آلِ عمران، آیت: 38)

ترجمہ: اس موقع پر زکریا (علیہ السلام) نے اپنے رب سے دعا کی۔ کہنے لگے، یا رب، مجھے خاص اپنے پاس سے پاکیزہ اولاد عطا فرما۔ بے شک تو دعا سننے والا ہے۔

حضرت مریم علیہا السلام کی والدہ ماجدہ حضرت حنہ جب حاملہ ہوئیں تو انھوں نے اسی وقت یہ کہا کہ وہ ہونے والی اولاد کو اللہ کے نام پر بیت المقدس کی خدمت کیلئے وقف کردیں گی۔ قرآن کریم میں یہ واقعہ سورہ آلِ عمران میں یوں درج ہے:

اِذْ قَالَتِ امْرَاَتُ عِمْرٰنَ رَبِّ اِنِّيْ نَذَرْتُ لَكَ مَا فِيْ بَطْنِيْ مُحَرَّرًا فَتَقَبَّلْ مِنِّيْ ۚ اِنَّكَ اَنْتَ السَّمِيْعُ الْعَلِيْمُ ﴿۳۵﴾ فَلَمَّا وَضَعَتْهَا قَالَتْ رَبِّ اِنِّيْ وَضَعْتُهَآ اُنْثٰى ؕ وَاللّٰهُ اَعْلَمُ بِمَا وَضَعَتْ ؕ وَلَيْسَ الذَّكَرُ كَالْاُنْثٰى ۚ وَ اِنِّيْ سَمَّيْتُهَا مَرْيَمَ وَ اِنِّيْٓ اُعِيْذُهَا بِكَ وَ ذُرِّيَّتَهَا مِنَ الشَّيْطٰنِ الرَّجِيْمِ ﴿۳۶﴾ فَتَقَبَّلَهَا رَبُّهَا بِقَبُوْلٍ حَسَنٍ وَّ اَنْۢبَتَهَا نَبَاتًا حَسَنًا ۙ وَّ كَفَّلَهَا زَكَرِيَّا ۚ (سورہ آل عمران، آیت 35 تا 37)

ترجمہ: جب عمران کی بیوی نے کہا تھا، یا رب، میں نے نذر مانی ہے کہ میرے پیٹ میں جو بچہ ہے، میں اسے ہر کام سے آزاد کرکے تیرے لیے وقف کروں گی۔ میری اس نذر کو قبول فرما۔ بے شک، تو سننے والا ہے، ہر چیز کا علم رکھتا ہے۔ پھر جب ان سے لڑکی پیدا ہوئی تو وہ (حسرت سے) کہنے لگیں، یا رب، یہ تو مجھ سے لڑکی پیدا ہوگئی ہے۔ حالانکہ اللہ کو خوب معلوم تھا کہ ان کے یہاں کیا پیدا ہوا ہے۔ اور لڑکا لڑکی جیسا نہیں ہوتا۔ میں نے اس کا نام مریم رکھ دیا ہے۔ اور میں اسے اور اس کی اولاد کو شیطان مردود

سے حفاظت کیلئے آپ کی پناہ میں دیتی ہوں۔ چنانچہ اس کے رب نے اس (مریم) کو بہ طریق احسن قبول کیا اور اسے بہترین طریقے سے پروان چڑھایا۔

مفسرین نے ان آیات کی تفسیر کرتے ہوئے لکھا ہے کہ مسلمان والدین کو ان آیات سے درج ذیل ہدایات ملتی ہیں۔

1- بچہ جب ماں کے پیٹ میں ہو، تبھی سے اپنے بچے کیلئے زبانی اور قلبی نیک تمنائیں رکھنے کے ساتھ ساتھ اس کیلئے اللہ تعالیٰ سے اہتمام سے دعائیں مانگنی چاہئیں۔

2- ماں اور باپ دونوں کا حق ہے کہ وہ باہمی مشورے سے بچے کا نام رکھیں۔

3- جو والدین بچے کی پیدائش سے پہلے ہی اپنے بچوں کے نیک اور صالح ہونے کی دعائیں کرتے رہتے ہیں، پیدائش کے بعد ان دعاؤں کے اثرات ان کے بچوں کی زندگی میں ظاہر ہوتے ہیں۔

4- اولاد صرف اللہ دیتا ہے۔ اس لیے، اللہ ہی سے اولاد مانگنی چاہیے۔

5- اولاد اللہ کا انعام اور فضل ہے لہٰذا اللہ کے احکام کی اطاعت کے ساتھ تربیت کرنی چاہیے۔

6- اولاد کا سب سے بڑا حق یہ ہے کہ اسے دین کی محنت کیلئے تیار کیا جائے۔

آپ سو فیصد ذمہ دار ہیں

عبداللہ بن عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہما بیان فرماتے ہیں کہ میں نے رسول کریم صلی اللہ علیہ وسلم کو یہ فرماتے ہوئے سنا:

كُلُّكُمْ رَاعٍ وَكُلُّكُمْ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ . الْإِمَامُ رَاعٍ وَمَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ . وَالرَّجُلُ رَاعٍ فِي أَهْلِهِ وَهُوَ مَسْئُولٌ

عَنْ رَعِيَّتِهِ . وَالْمَرْأَةُ رَاعِيَةٌ فِي بَيْتِ زَوْجِهَا وَمَسْئُولَةٌ عَنْ رَعِيَّتِهَا . وَالْخَادِمُ رَاعٍ فِي مَالِ سَيِّدِهِ وَمَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ۔

ترجمہ: ''تم سب ذمہ دار ہو، اور تم سب سے تمہاری ذمہ داری اور رعایا کے بارے میں پوچھا جائے گا۔ تم اس کے جواب دہ ہو۔ حکمران اپنے رعایا کا ذمہ دار ہے اور اس سے اس کی رعایا کے بارے میں پوچھا جائے گا۔ وہ اس کا جواب دہ ہے۔ مرد اپنے گھر والوں کا ذمہ دار ہے۔ اس سے اس ذمہ داری کا پوچھا جائے گا۔ عورت اپنے خاوند کے گھر کی ذمہ دار ہے۔ اس سے اس بارے میں پوچھا جائے گا۔ اور خادم ذمہ دار ہے اپنے مالک کے مال کا، اس سے اس مال کے بارے میں پوچھا جائے گا۔''

(صحیح بخاری، 853؛ صحیح مسلم، 1823)

یہ حدیث بہت واضح کرتی ہے کہ اولاد کے برتاؤ، کردار اور شخصیت سازی کی ذمہ داری والدین پر عائد ہوتی ہے۔ عموماً والدین اس غلط فہمی میں رہتے ہیں کہ یہ ذمہ داری اُن کے اسکول کے اساتذہ پر ہے۔ لیکن، یہاں یہ واضح کرنا ضروری ہے کہ بچوں کی شخصیت سازی اور کردار سازی کے نوے فیصد ذمہ دار بچوں کے والدین ہوتے ہیں۔

ذمہ دار ماں اور باپ کی حیثیت سے آپ کو درج ذیل کام کرنے ہوں گے۔

1- بچوں کو عملی مثالوں سے سمجھایئے

بچے بڑوں سے کہیں زیادہ گہرا مشاہدہ کرنے کی اہلیت رکھتے ہیں اور الفاظ کی بجائے تجربات سے بہت سیکھتے ہیں۔ ذمہ دار والدین اپنے بچوں کیلئے ایسی مثال بنتے ہیں جن کے ذریعے ان کے بچے درست برتاؤ سیکھتے اور اختیار کرتے ہیں۔ مثلاً اگر آپ

بچوں میں تحمل اور صبر کی خوبی پیدا کرنا چاہتے ہیں تو انھیں اس کے بارے میں بتانے کی بجائے خود روزمرہ کاموں میں تحمل اور صبر سے کام لیجیے۔ یوں، آپ کے بچے عملی طور پر مضبوط بنیادوں پر یہ خوبی سیکھ پائیں گے۔

2- تنقید کی بجائے حوصلہ افزائی کیجیے

والدین کی ایک بڑی ذمہ داری یہ بھی ہے کہ بچے کچھ بھی کریں تو ان کے عمل پر اُن کی حوصلہ افزائی کریں۔ اگر کوئی کام نامکمل رہ گیا ہے تو اس کیلئے انھیں برا بھلا کہنے کی بجائے جو انھوں نے کرلیا ہے اس کے ذریعے سکھایئے ان میں جو خوبی نہیں، اس پر برا کہنے کی بجائے جو خوبی وہ رکھتے ہیں، اس پر ان کی ستائش کیجیے۔ جو والدین اپنے بچوں پر مستقل تنقید کرتے رہتے ہیں، ان کی خود توقیری مجروح ہوتی ہے۔ حوصلہ افزائی کا برتاؤ بچے میں مثبت اور پُراعتماد شخصیت کی تعمیر کرتا ہے جو زندگی میں کامیاب ہونے کے لیے لازمی ہے۔

3- مصروفیت کے باوجود بچوں کے ساتھ روزانہ وقت گزاریے

بچوں کے ساتھ جو والدین معیاری وقت گزارتے ہیں، ان کے بچے کہیں زیادہ خوش اور پُراعتماد ہوتے ہیں۔ ہم سب کتنے ہی بڑے ہو جائیں، اپنوں کے ساتھ گزارے لمحات ہمیں سب سے زیادہ خوشی دیتے ہیں۔ یہ خوشی، محض خوش کن جذبات ہی نہیں ہوتے، اس خوشی سے شخصیت میں اعتماد اور محبت کی آب یاری بھی ہوتی ہے۔

والدین اکثر یہ شکایت کرتے ہیں کہ ان کے پاس وقت ہی نہیں ہوتا کہ وہ اپنے بچوں کو وقت دیں۔ یہاں وقت کی مقدار سے زیادہ معیار اہم ہے۔ آپ غور کریں تو آپ کو پتا چلے گا کہ آپ بہت سا وقت ایسا گزار دیتے ہیں جس میں آپ وقت کے منظم نہ ہونے کی وجہ سے غیر اہم کاموں میں گزار دیتے ہیں۔ کچھ غور وفکر کرنے اور اوقات

کو منظم کرنے سے یہ مسئلہ حل ہو سکتا ہے۔

4　بچے کے ساتھ گفتگو کیجیے

معیاری وقت کے علاوہ بھی گاہے گاہے بچے کے ساتھ گفتگو کرنا ضروری ہے۔ بچے سے گھر کے عمومی معاملات کیلئے مشورہ کیجیے۔ جس سے اسے یہ احساس ہوگا کہ وہ اہم ہے۔ نیز، اس کی خود توقیری میں اضافہ ہوگا۔ وسیع القلبی کے ساتھ منطقی انداز میں گفتگو کر کے بہت سے مسائل کو حل کیا جا سکتا ہے۔ ذمہ دار والدین اپنے بچوں کی بات کو توجہ سے سنتے ہیں، خواہ وہ کتنے ہی کم عمر ہوں۔ پھر، ان سے سوال جواب بھی کرتے ہیں۔

5　میاں بیوی کی حیثیت سے رشتے کو قوی کیجیے

بچے کی نفسیات اور شخصیت پر اُس کے والدین کا آپس میں تعلق بہت گہرے اثرات رکھتا ہے۔ میاں بیوی اپنے بچے کو تو کامیاب دیکھنا چاہتے ہیں، مگر وہ خود کامیاب زندگی گزارنے کو اہمیت نہیں دیتے۔ یوں، ماں باپ کے درمیان ہونے والی کشیدگی بچے کی کامیابی میں بڑی رکاوٹ بن جاتی ہے۔ پھر، جب وقت گزر جاتا ہے تو وہ ایک دوسرے کو موردِ الزام ٹھہراتے ہیں۔ ذمہ دار والدین میاں بیوی کی حیثیت سے خوش گوار تعلقات رکھتے ہیں اور اس کی عملی تصویر بھی پیش کرتے ہیں۔

6　بچے کے اشاروں کو سمجھئے

بچہ ابتدا میں اشاروں میں بات کرتا ہے۔ ذمہ دار والدین اپنے بچے کے ان اشاروں کو سمجھتے ہیں اور اس کے مطابق عمل کرتے ہیں۔ بچہ جب درست بولنے کے قابل ہو جاتا ہے، تب بھی وہ اپنے والدین سے ہر بات کہنے میں جھجکتا ہے۔ ایسے میں،

باشعور اور ذمہ دار والدین کا کام یہ ہے کہ وہ اپنے بچے کی جذباتی کیفیات سے آگاہ ہوں اور جاننے کی کوشش کریں کہ بچہ اُن سے اس وقت کیا چاہ رہا ہے۔

7 بچے کو اپنا فیصلہ خود کرنے دیجیے

ذمہ دار والدین کی یہ ایک بڑی ذمہ داری ہے۔ جو والدین یہ سمجھتے ہیں کہ ان کے بچے ابھی فیصلہ کرنے کے اہل نہیں۔ آپ بچے کو کامیاب دیکھنا چاہتے ہیں تو چھوٹے چھوٹے فیصلے انہیں کرنے کا اختیار دیجیے۔ یوں، ان میں اعتماد بڑھے گا اور فیصلے کی مہارت میں اضافہ ہوگا۔ فیصلہ کرنا ایسی ہی ایک مہارت ہے جیسے دیگر مہارتیں ہیں۔ مہارت عمل سے بڑھتی ہے۔ بچے کو فیصلہ کرنے کی اجازت دیجیے۔

8 بچوں کیلئے دعا کیجیے

امام غزالیؒ نے مکاشفۃ القلوب میں حضرت عبداللہ بن مبارک کا ایک واقعہ لکھا ہے کہ ایک مرتبہ ایک شخص ان کی خدمت میں حاضر ہوا اور اس نے اپنے بیٹے کے نافرمان ہونے کی شکایت کی۔ حضرت عبداللہ بن مبارک نے پوچھا کہ کیا تم نے اسے کبھی بد دعا دی ہے؟ اس نے اثبات میں جواب دیا حضرت رحمۃ اللہ علیہ نے ناراضگی کا اظہار فرمایا کہ تم نے تو خود ہی اپنے بیٹے کو برباد کر دیا۔ بچے کے ساتھ نرمی اختیار کرتے تو اچھا تھا۔

حضرت انسؓ کی والدہ اُم سلیمؓ نے اپنے بیٹے انس کیلئے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم سے دعا کی درخواست کی۔ چنانچہ انھوں نے آپ صلی اللہ علیہ وسلم سے عرض کیا کہ یارسول اللہؐ، آپ کا خادم انسؓ ہے، اس کیلئے اللہ تعالیٰ سے دعا فرمائیں۔ حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے دعا فرمائی کہ اے اللہ، اس کے مال و اولاد کو بڑھا دے اور جو کچھ تو نے اسے دے رکھا ہے، اس میں برکت عطا فرما دے۔

بخاری میں یہ روایت اس طرح آتی ہے کہ حضرت انسؓ فرماتے ہیں، میری والدہ اُمِ سلیم مجھے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے پاس لے گئیں۔ میری والدہ نے مجھے آدھے دوپٹے سے ڈھانپا ہوا تھا۔ پھر انھوں نے عرض کیا: یا رسول اللہؐ، میں آپ کے پاس اسے لائی ہوں۔ یہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت کرے گا۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم اس کیلئے دعا فرمائیں۔ چنانچہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے دعا فرمائی کہ اے اللہ، اس کے مال اور اولاد میں اضافہ فرما!

حضرت انس رضی اللہ عنہ کہتے ہیں، خدا شاہد ہے کہ (اس دعا کی برکت سے) میرا مال بھی کثیر مقدار میں ہے اور آج میرے بچے اور بچوں کے بچے تقریباً سو سے زائد ہو چکے ہیں۔

امام ترمذیؒ نے ابوخلدہ سے نقل کیا ہے کہ وہ کہتے ہیں، میں نے ابوالعالیہ سے پوچھا کہ کیا حضرت انس نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کی کوئی حدیث مبارک سنی ہے؟ انھوں نے کہا کہ حضرت انسؓ نے آں حضور صلی اللہ علیہ وسلم کی بیس برس تک خدمت انجام دی ہے اور حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے انھیں دعا بھی دی ہے۔

حضرت انسؓ کا ایک باغ تھا جو سال میں دو مرتبہ پھل دیتا تھا۔ اس باغ میں ایک خوش بودار پودا تھا جس سے مشک کی خوش بو آتی تھی۔ عبداللہ بن ہشامؒ کہتے ہیں کہ ان کی والدہ انھیں سرکارِ دو عالم صلی اللہ علیہ وسلم کے پاس لے گئیں۔ وہ اس وقت بچے تھے۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے ان کے سر پر دست مبارک رکھا پھر انھیں دعا دی۔ وہ اپنے تمام گھر والوں کی طرف سے ایک بکری کی قربانی کیا کرتے تھے۔

یہ احادیث بتاتی ہیں کہ ہمیں اپنے بچوں کیلئے دعا کرنی چاہیے۔

یاد رکھیے، بچے کی تربیت میں سختی اور شدت کی اجازت ہے اور نہ اس میں سُستی اور کوتاہی کی اجازت ہے۔ اصل یہ ہے کہ اس میں میانہ روی اختیار کی جائے۔

یہ موقع ہاتھ سے جانے نہ دیجیے

''بچوں کی تربیت کھیل نہیں؛
والدین کی حیثیت سے یہ آپ کی سب سے بڑی
اخلاقی، قانونی، سماجی اور دینی ذمہ داری ہے!''
قاسم علی شاہ

بڑے مواقع روز روز نہیں ملتے۔ ہم سب ایسے مواقع کی تلاش میں رہتے ہیں جن کے ذریعے ہم آگے بڑھ سکیں۔ آپ ماں ہیں یا باپ، آپ کو اللہ تعالیٰ نے ایک نسل کی تعمیر کا موقع دیا ہے... آپ کے بچوں کی صورت میں۔ اب آپ کی یہ ذمہ داری ہے کہ آپ اس موقع سے فائدہ اٹھائیں۔

اگر آپ یہ سمجھتے ہیں کہ آپ کی اولاد خود بہ خود کامیاب ہو جائے گی، نیک اور فرماں بردار بن جائے گی، آپ کو کچھ نہیں کرنا پڑے گا تو ایسا نہیں ہوگا۔ آپ کو والدین کی حیثیت سے جو مواقع قدرت کی طرف سے ملے ہیں، یہ آپ پر اللہ کی رحمت ہے۔ آپ ان مواقع کو استعمال کر کے نہ صرف اپنے بچے کو کامیاب بنا سکتے ہیں بلکہ آنے والی نسلوں میں بھی کامیابی کا رجحان پیدا کر سکتے ہیں۔

والدین کو جو مواقع ملتے ہیں، وہ تو دنیا کے سب سے غیر معمولی مواقع ہیں۔ جو لوگ ماں یا باپ نہیں بن پاتے، اُن سے اس کی اہمیت کے بارے میں جانئے۔ لیکن

کچھ والدین اس عظیم موقع کو گنوا دیتے ہیں۔ بحیثیت والدین، ماں اور باپ دونوں کیلئے رحمت وشفقت، معافی اور بے غرض محبت کے بے تحاشا مواقع فراہم کرتا ہے۔

اگر آپ والدین ہیں تو ذرا سوچئے کہ آپ کی گود میں ایک اور انسان ہے جس کی زندگی، مستقبل اور شخصیت، سب آپ کے ہاتھ میں ہے۔ آپ کو قدرت نے یہ موقع دیا ہے کہ آپ اس کے مستقبل، اس کی زندگی اور شخصیت کو جہاں چاہے، موڑ دیں۔

یقیناً، آپ کا بچہ آپ کی گود میں روئے گا، اور اس کی ضروریات کو پورا کرنے کے لئے آپ اپنے بہت سے اہم کاموں کو چھوڑنے پر مجبور ہوں گے۔ ایسے ہی بہت سی مصروفیات ہوں گی۔ لیکن، یہی موقع ہے بحیثیت والدین اپنے احساسات کے اظہار کا۔ اگر آپ اس موقع سے فائدہ اٹھا لیتے ہیں، تو ساری زندگی اس پر اللہ کا شکر ادا کریں گے۔ اگر اس موقع سے فائدہ نہ اٹھایا تو تمام زندگی آپ کو حسرت ہی رہے گی اور آپ خود پر افسوس کرتے رہیں گے۔

آپ اس موقع سے کیسے فائدہ اُٹھا سکتے ہیں؟

میرے پاس بہت سے والدین آتے رہتے ہیں جو اپنے بچوں کے مختلف جذباتی، جسمانی اور نفسیاتی کاؤنسلنگ/کوچنگ کے خواہش مند ہوتے ہیں۔ جب میں ان سے مسئلہ پوچھتا ہوں تو وہ اپنے بچے یا بچوں کی خامیوں کی ایک طویل فہرست پیش کر دیتے ہیں۔ ان سے میرا سوال یہ ہوتا ہے کہ کیا آپ کے بچے میں کوئی خوبی بھی ہے؟

اور اکثر والدین اس سوال کا جواب دینے سے قاصر رہتے ہیں۔ یا پھر ایک آدھی خوبی بتا کر خاموش ہو جاتے ہیں۔

اس رویے کی وجہ کیا ہے؟

ہر فرد کو صرف خامیاں ہی دکھائی دیتی ہیں جبکہ دوسرے کی خوبیاں نظر نہیں آتیں۔

تنقید کرنا بالکل ایسے ہی ہے جیسے ایک شخص دوڑنے کی تعلیم دے رہا ہو اور اس کی اپنی ٹانگیں نہ ہوں۔ ہر کوئی یہ تو بتا دیتا ہے کہ یہ نہیں ہونا چاہیے، وہ نہیں ہونا چاہیے... لیکن، کیا ہونا چاہیے... یہ بتانے کا ہنر کم ہی جانتے ہیں۔

کہتے ہیں کہ انسان غلطی کا پتلا ہے۔ یہ بات بالکل درست ہے۔ یہ وہ صفت ہے جو اللہ تعالیٰ نے انسان کو دی ہے۔ اور یہ تو انسان کی خوبی ہے۔ کیونکہ انسان غلطی کر کے ہی سیکھتا ہے۔ دوسری مخلوقات غلطی نہیں کرسکتیں۔ اسی لیے وہ ایک ہی جگہ رہتی ہیں۔ انسان کی ترقی اور بہتری کیلئے اس کا غلطی کرنا اور اس سے سیکھنا ضروری ہوتا ہے۔ ہاں، یہ غلطی شعوری اور ارادی نہیں ہونی چاہیے۔ یعنی یہ غلطی برائے غلطی نہ ہو، غلطی برائے بہتری ہو۔

لہٰذا، اگر آپ اپنے بچے کو کامیاب بنانا چاہتے ہیں تو اس کی غلطیاں تلاش کرنا چھوڑ دیجیے۔ اس کی بجائے وہ مواقع تلاش کیجیے کہ جب آپ کے بچے نے کوئی اچھا کام کیا ہو۔ جب وہ اچھا کام کرے تو اس کی تعریف کریں اور ہو سکے تو انعام بھی دیں۔ بہترین انعام سچی تعریف ہے۔

''بچے کی تقدیر اُن لمحوں میں بن رہی ہوتی ہے جب کوئی اس کی سچی تعریف کر رہا ہوتا ہے۔'' (کین بلنچرڈ)

ہر بچہ وہ کام بار بار کرتا ہے جس میں اسے مزہ آئے۔ تعریف وہ شے ہے جو آدمی کو مزہ دیتی ہے۔ جب بچہ کوئی اچھا کام کرے اور اسے فوراً تعریف کا انعام دے دیا جائے تو وہ اچھے کاموں کو اپنی عادت بنا لیتا ہے۔ اس طرح، کچھ اچھی عادات اس کی شخصیت کو مؤثر بنانے میں مددگار بن جاتی ہیں۔ اگر آپ مناسب سمجھیں تو بچے کو کوئی ذمہ داری بھی دیں۔ جیسے ہی وہ یہ کام کر لے، اس کی تعریف کیجیے۔ اس طرح، بچے کو کام کرنے کی عادت ہو جائے گی۔

تعریف کے چند مواقع درج ذیل ہو سکتے ہیں:

1- بچہ آپ کیلئے پانی لے کر آئے

2- بچہ آپ کیلئے چیزیں لگانے اور سمیٹنے میں مدد کرے، جیسے دستر خوان

3- بچہ کوئی اچھا واقعہ یا بات سنائے

4- بچہ اپنے کپڑے الماری میں رکھے

5- بچہ اپنے جوتے خود صاف یا پالش کرے

6- بچہ اچھی طرح بات کرے یعنی ادب کا اظہار ہو

7- آنے والوں اور جانے والوں کو سلام میں پہل کرے

8- بچہ آپ کا کہا مانے

9- بچہ وقت پر ہوم ورک کر لے یا کوئی آیت/کلمہ سنائے

10- بچہ جلدی سو جائے یا صبح جلدی اٹھ کر خود ہی اسکول کی تیاری کرے

اگر بچہ غلطی کرے تو؟

یہ سوال بہت اہم ہے کہ بچہ اچھے کام تو کم کرتا ہے، مگر غلطی یا بدتمیزی کئی بار ہو جاتی ہے۔ دراصل، بچے کا مقصد بدتمیزی نہیں ہوتا، بلکہ وہ اپنے تئیں کچھ نیا کر کے سیکھنے کا خواہش مند ہوتا ہے یا پھر اسے وہ کام کرنے کا درست طریقہ ہی معلوم نہیں ہوتا۔

بچہ غلطی کرے تو ایسے میں اپنا ردِعمل دینے کا درست طریقہ یہ ہے کہ...

1- اپنے چہرے پر ایسے تاثرات لائیں کہ اسے یہ احساس ہو کہ آپ کو اس کی یہ حرکت اچھی نہیں لگی

2- زبان سے منع کریں

3- غصہ دکھائیں، لیکن اس میں اصلیت نہ ہو (نفرت کا اظہار تو بالکل نہ ہو)

4- تذلیل اور تحقیر نہ کریں۔ اس طرح، بچے کی شخصیت مجروح ہوتی ہے

5- غلطی کے حوالے سے منع کرنے کے بعد اگر وہ دوبارہ غلطی کرے تو بار بار اسے کچھ نہ کہیں، بلکہ نظر انداز کر دیجیے۔ بچہ بار بار غلطیاں اور شرارتیں اس لیے کرتا ہے کہ آپ اُس پر توجہ دیتے ہیں۔ اگر آپ اس پر توجہ دینا چھوڑ دیں گے تو وہ جان بوجھ کر شرارتیں کرنا چھوڑ دے گا۔

6- مار پیٹ انتہائی آخری حربہ ہے۔ لیکن، اگر یہ زیادہ ہو جائے تو بچہ ضدی ہو جاتا ہے۔ کوشش کیجیے کہ بچے کو مار پیٹ کی ضرورت نہ پڑے۔ ہاں، اس پر اس کا خوف ضرور رہنا چاہیے۔ بچے کی تربیت میں ہاتھوں کا استعمال زیادہ تر وہ لوگ کرتے ہیں جن کو عقل وفہم سے مسائل حل کرنے کی عادت نہ ہو۔

پہلے کس کو بدلیں؟

"""اگر آپ کو درخت کا پھل بدلنا ہے
تو آپ کو درخت کا بیج بدلنا ہوگا؛
اس سے بڑی حماقت کوئی نہیں کہ کوئی
گندم بوئے اور امید چاول کی رکھے!"

سقراط

ہر بے بس انسان اپنی بے بسی کا اظہار گلہ وشکوہ کر کے کرتا ہے۔ ہر گلہ کرنے والا انسان غیر ذمہ دار ہوتا ہے۔ وہ عمل نہیں کرتا، کوشش نہیں کرتا، محنت نہیں کرتا۔ صرف شکایت کرتا ہے۔ ایسے لوگ بہت کچھ کرنے کی اہلیت رکھتے ہیں، لیکن اس سے لاعلم ہوتے ہیں، کیوں کہ انھوں نے کبھی اس پر غور ہی نہیں کیا ہوتا۔ یاد رکھیے، آپ حالاتِ زمانہ بدل نہیں سکتے، آپ موسموں کے تغیر کو بدل نہیں سکتے، آپ اپنے رنگ روپ، قد کاٹھ کو تبدیل نہیں کر سکتے۔ ہاں، اگر آپ بدل سکتے ہیں تو خود کو بدل سکتے ہیں گلہ شکوہ کرنے والے لوگ ان چیزوں کو بدلنے کی خواہش کرتے ہوئے زندگی گزار دیتے ہیں جنھیں وہ بدل نہیں سکتے۔ عقل مند لوگ اُن چیزوں پر متوجہ ہوتے ہیں جنھیں وہ تبدیل کر سکتے ہیں۔ ان چیزوں کی فہرست میں سرفہرست "آپ" خود ہیں۔

لہٰذا، خود کو بدلنے کی ذمہ داری قبول کیجیے۔

بچوں کو بدلنے کیلئے آپ کو سب سے پہلے اپنی ذات پر کام کر کے خود کو بدلنا ہوگا۔

اس ضمن میں سب سے بڑا قانون یہ یاد رکھیے....

آپ اپنے بچوں کو جیسا دیکھنا اور بنانا چاہتے ہیں، ویسے خود بن جائیے!

والدین کی نیکی کے اثرات، اُن کی اولاد پر

اکثر والدین یہ چاہتے ہیں کہ ان کے بچے باقاعدگی سے نماز ادا کریں، بااخلاق بنیں، پڑھائی میں بہترین ہوں اور خوب نام کمائیں۔ بچوں سے مختلف تقاضے پورے کروانے کی کوشش کرتے ہیں مگر اپنے معمولات زندگی میں یہ سب نظر انداز کر دیتے ہیں۔

یاد رکھیے، والدین جیسے ہوں گے، اولاد پر اپنے والدین... ماں اور باپ ... کے کردار کے اثرات لازماً مرتب ہوں گے۔ اگر والدین نیک ہوں گے تو ان کی اولاد اپنے والدین کے نقش قدم پر چلتی ہوئی نیک بنے گی، یوں اللہ تعالیٰ ایسی اولاد کو دنیا میں خوش حال اور آباد رکھتے ہیں۔ لیکن والدین نیک نہیں ہوں گے تو اولاد بھی نیک نہیں ہوگی لہٰذا پہلے خود کو بدلنا ہوگا۔

حضرت موسیٰ اور حضرت خضر علیہما السلام کے واقعے کے درمیان اللہ تعالیٰ نے اپنی اس سنت کی طرف اشارہ فرمایا ہے:

وَ اَمَّا الْجِدَارُ فَكَانَ لِغُلٰمَيْنِ يَتِيْمَيْنِ فِي الْمَدِيْنَةِ وَ كَانَ تَحْتَهٗ كَنْزٌ لَّهُمَا وَ كَانَ اَبُوْهُمَا صَالِحًا ۚ فَاَرَادَ رَبُّكَ اَنْ يَّبْلُغَاۤ اَشُدَّهُمَا وَ يَسْتَخْرِجَا كَنْزَهُمَا ۖ رَحْمَةً مِّنْ رَّبِّكَ ۚ وَ مَا فَعَلْتُهٗ عَنْ اَمْرِيْ ؕ ذٰلِكَ تَاْوِيْلُ مَا لَمْ تَسْطِعْ عَّلَيْهِ صَبْرًا ﴿۸۲﴾ (سورہ کہف:82)

ترجمہ: اور رہی وہ دیوار، تو وہ شہر کے دو یتیم لڑکوں کی تھی اور اس کے نیچے ان دونوں کے لئے ایک خزانہ تھا اور ان دونوں کا باپ ایک نیک آدمی تھا۔ چنانچہ

تمہارے رب نے ارادہ کیا کہ وہ دونوں اپنی جوانی کو پہنچیں اور اپنا خزانہ نکالیں ،تمہارے رب کی ان سے رحمت تھی اور میں نے اپنی مرضی سے ایسا نہیں کیا۔ان باتوں کی اصل حقیقت یہ ہے جس پر آپ صبر نہ کر سکے۔

اپنے بچوں کے اندر انقلاب چاہتے ہیں تو پہلے اپنے اندر تبدیلیاں پیدا کیجیے۔ آپ کے بچے آپ کی فصل ہیں۔ یہ فصلیں آپ کے سوچ اور کردار کی زمین پر اُ گی ہیں۔ زمین کی زرخیزی ہی فصلوں کو شاداب رکھ سکتی ہے۔ بچوں کی تربیت کے لئے والدین کو چاہیے کہ اپنے بچوں میں خوش گوار اور مثبت تبدیلی کیلئے پہلے اپنے مزاج کو خوش گوار اور سوچ کو مثبت بنائیں۔ یہ بات اکثر والدین کیلئے حیران کن ہوتی ہے۔ عموماً والدین کو یہ پتا ہی نہیں ہوتا کہ بچوں کو بہتر کرنے کے عمل کو شروع کرنے پر سب سے پہلے انھیں خود کو بہتر بنانا پڑے گا۔

بچے کی قسمت، تقدیر اور مستقبل کا انحصار اُن واقعات پر نہیں جو اُس کے ساتھ پیش آئے بلکہ اُس ردّعمل پر ہے جو اُس نے کسی واقعہ پر ظاہر کیے ہیں۔ یہ ردّعمل عموماً بچہ اپنے والدین سے سیکھا ہوتا ہے۔مثال کے طور پر، یہ عام نفسیات ہے کہ بچے کو گالی دی جائے تو وہ غصے میں آئے گا یا جواب میں گالی دے گا۔لیکن، اگر بچپن میں یہ واقعہ اس نے اپنے والدین کے ساتھ ہوتے دیکھا ہو اور گالی کے جواب میں اس کے ماں یا باپ نے سامنے والے کے سامنے خاموشی یا نظر انداز کرنے کا ردّعمل ظاہر کیا ہو تو بچہ بھی گالی کے جواب میں گالی دینے کی بجائے اِدھر اُدھر کی راہ لے گا۔

زندگی میں آپ جو کچھ حاصل کرتے ہیں، اس کیلئے درج ذیل فارمولا اپنے سامنے رکھنا چاہیے:

زندگی کے واقعات وتجربات +ان واقعات پر ہمارا ردّعمل= ہمارے نتائج

آپ بچوں کی زندگی میں ہونے والے واقعات و تجربات کو تبدیل کرنے کی

بجائے ان واقعات کے ردِعمل کو تبدیل کرنے کا درس دیجیے۔ نتائج خود بدل جائیں گے۔ ڈاکٹر وین ڈائیر نے بہت ہی پیاری بات کہی ہے کہ ''تمام الزام تراشیاں بے کار ہیں، جتنا مرضی آپ دوسروں کو برا کہہ دیں، کتنے ہی برے حالات کا سامان آپ کو کرنا پڑے، کچھ نہیں بدلے گا اگر آپ نہیں بدلیں گے۔''

والدین چونکہ پرورش پانے والے بچے کیلئے بہترین نمونہ ہوتے ہیں، اس لیے بچے کے ذہن پر اُن کے بہت گہرے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ بچے کے والدین کا تقویٰ اور پرہیزگاری ہو یا بے دینی اور گناہ، ہر دو صورتوں میں بچہ ان سے اثر لیتا ہے۔ چنانچہ خوفِ خدا اور اتباعِ سنت سے بہترین خوبیاں رکھنے والے والدین بچے کی دنیا اور آخرت کیلئے بہت ہی بڑی نعمت ہوتے ہیں۔ اگر ماں باپ تھوڑی سی محنت اور آپس میں کچھ تدابیر اختیار کرلیں تو وہ بچے میں اطاعت وفرماں برداری کا جذبہ پروان چڑھا سکتے ہیں۔

لیکن آپ دیکھیں گے کہ بعض اوقات نیک اور دین دار والدین کی اولاد بھی اپنے والدین کا الٹ ہوتی ہیں۔ کوئی بھی نیک والدین یہ نہیں چاہتے کہ ان کی اولاد ان کی نافرماں اور بے دین ہو۔ لیکن اکثر مشاہدہ یہ ہے کہ والدین اپنی اولاد پر محنت نہیں کرتے جس کی ضرورت نہ ہے۔ وہ معاملے کو مقدر پر چھوڑ دیتے ہیں۔ البتہ یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ اگرچہ اولاد اپنے ماں باپ کی زندگی میں تو اُن کی حکم عدولی کرتی رہی لیکن جیسے ہی وہ اس دنیا سے رخصت ہوئے، اس واقعہ کے گہرے اثرات مرتّب ہونے کی وجہ سے وہ بالکل بدل گئے۔

اصول اور قانونِ فطرت یہ ہے کہ بیشتر اولاد اپنے والدین جیسی ہی ہوتی ہے۔ نیک ماں باپ کی اولاد نیک ہی ہوگی۔ بدکردار ماں باپ ہوں گے تو اولاد بھی اپنے ماں باپ کی طرح ہوگی۔ لہٰذا اس بات کو واضح کرنے کی کوشش کی جارہی ہے کہ آپ

اپنے بچے کو کامیاب دیکھنا چاہتے ہیں تو پہلے وہی کام خود کرنا شروع کر دیں جس سے آپ کامیابی کے راستے پر چلنے کے قابل ہوں۔

والدین کی نیکی اور نیک نامی ہر صورت بچے کیلئے فائدہ رساں ہوتی ہے۔ کبھی جلد تو کبھی بدیر۔ حضرت موسیٰ علیہ السلام اور حضرت خضر علیہ السلام کے قصے میں جب حضرت خضر نے دیوار کی تعمیر پر اجرت نہیں لی تو حضرت موسیٰ نے اُن سے اجرت نہ لینے کا سبب پوچھا تو حضرت خضر نے جواب تھا:

وَكَانَ اَبُوْهُمَا صَالِحًا ۚ

ترجمہ: یعنی ان یتیموں کا باپ نیک تھا۔ (الکہف، آیت:82)

والدین پر بہت بڑی ذمہ داری عائد ہوتی ہے۔ عموماً والدین اس کے برخلاف سمجھتے ہیں کہ ہماری تو کوئی ذمہ داری نہیں، کیوں کہ ہم تو ماں یا باپ ہیں، لیکن اولاد کو سب کچھ کرنا ہے۔ ایسا اس لیے بھی ہے کہ ہمارے ہاں اولاد کی ذمہ داریوں کا ذکر تو بہت کیا جاتا ہے، مگر بچے کیلئے والدین کی کیا ذمہ داریاں ہیں، ان کا تذکرہ نہیں کیا جاتا۔

اگر آپ اپنے بچے کو کامیاب دیکھنا چاہتے ہیں تو آپ ماں ہیں یا باپ پہلے خود کو بدلنے کا عزم کیجیے اور پھر اس کیلئے عملی تدابیر اختیار کیجیے۔

چار قسم کے والدین

''بہت سے افراد اس بات سے واقف نہیں کہ بچہ بھی اُمت کا ایک فرد ہے۔ بس، فرق یہ ہے کہ وہ کم عمر ہے۔ اگر کم عمری کا لیبل ہٹا دیا جائے تو وہ ذمہ دار مردوں کی صف میں کھڑا نظر آئے گا۔ لیکن اللہ کی سنت کچھ یوں جاری ہے کہ اس پر پڑے ہوئے پردے درجہ بہ درجہ تربیت کے ذریعے ہی دُور ہوں گے اور وہ تربیت مرحلہ وار انداز میں عمدہ حکمت عملی اور تدبیر سے انجام دی جائے!''

شیخ محمد خضر حسین، سعادۃ العظمی

میں اکثر خود شناسی اور اپنی تلاش کے موضوع پر بات کرتا ہوں۔ اس بات پر کوئی اختلاف نہیں کہ دنیا میں کوئی بھی فرد جب کچھ بہت اچھا کرنے کا اِرادہ کرتا ہے تو سب سے پہلے ضرورت پڑتی ہے، خود شناسی کی، خود کو جاننے کی، تاکہ اسے یہ ادراک ہو سکے کہ وہ کہاں جانا چاہتا ہے اور ابھی کہاں ہے۔ کیا فطرتاً اس میں وہاں تک جانے کی صلاحیتیں قدرت نے اسے دے رکھی ہیں یا نہیں؟

یہاں خود شناسی یہ ہے کہ آپ اپنے بارے میں جانیں کہ آپ کس قسم کے والدین ہیں۔ آپ اگر ماں ہیں تو کس قسم کی ماں ہیں؟ آپ اگر باپ ہیں تو کس قسم کے باپ ہیں؟ اس سے آپ کو اندازہ ہوگا کہ آپ اپنی اولاد کو کہاں لے جانا اور دیکھنا

چاہتے ہیں اور ابھی آپ خود کہاں ہیں۔

پیرنٹنگ کے ماہرین نے اس سلسلے میں بہت سی تحقیقات کی ہیں لیکن اِن میں مقبول ترین ریسرچ ماہرِ نفسیات ڈاکٹر ڈائینا بومرنڈ کی ''فور پیرنٹنگ سٹائل'' ہے۔ جن کا ماننا تھا کہ بچوں کے ہر قسم کے روّیے ایک مخصوص قسم کے والدین کیساتھ انتہائی مطابقت رکھتے ہیں۔ لہٰذا پیرنٹنگ سٹائل کے ساتھ بچوں کے روّیوں کا گہرا اور مضبوط تعلق ہے۔ اور یہی روّیے بچوں کی زندگیوں میں مختلف نتائج کا باعث بنتے ہیں۔ اسی بنیاد پر والدین کی چار اقسام علامات اور اثرات کے ساتھ بیان کی گئی ہیں۔ یعنی ماں باپ اپنے بچوں سے چار طرح کا معاملہ کرتے ہیں۔ یہ سمجھنا بہت ضروری ہے، کیونکہ آپ کا بچوں کو برتنے کا انداز نہ صرف بچوں پر آج بلکہ ان کے آئندہ مستقبل پر بھی اثر انداز ہوگا۔ آیئے، دیکھتے ہیں کہ وہ کیا ہیں۔

پہلی قسم: حاکمانہ انداز والے والدین

یہ والدین اپنے بچوں سے کچھ اِس طرح برتاؤ روا رکھتے ہیں۔

1- بچوں سے حاکمانہ انداز میں میل جول رکھتے ہیں۔

2- بچوں کو اپنے روزمرہ مسائل میں مداخلت کی اجازت نہیں دیتے۔

3- گھر میں سخت قوانین بناتے ہیں۔

4- اپنے بنائے ہوئے قوانین پر ہر حال میں عمل درآمد کرانا چاہتے ہیں۔

5- بچوں سے بہت زیادہ اُمیدیں وابستہ رکھتے ہیں۔

6- بچوں کو کسی بھی قسم کے انتخاب میں کوئی اختیار نہیں دیتے۔

کیا آپ ایسے ماں یا باپ تو نہیں؟ کیا اِن تین بیانات میں سے کوئی بیان آپ پر صادق آتا ہے؟

اول: آپ سمجھتے ہیں کہ بچوں کو کچھ بھی دیکھنا اور سننا نہیں چاہیے۔

دوم: جب گھر میں کسی قانون کا معاملہ آتا ہے تو آپ سمجھتے ہیں کہ آپ کا طریقہ ہی درست ہے۔

سوم: آپ بچے کے احساسات کی بالکل پروا نہیں کرتے۔

اگر ان میں سے کوئی بیان آپ پر صادق آتا ہے تو آپ حاکمانہ انداز کے ماں یا باپ ہو سکتے ہیں۔ ایسے والدین بچوں کیلئے جو ضابطے بناتے ہیں، چاہتے ہیں کہ وہ ان پر بغیر کسی اعتراض کے عمل کریں۔ تاہم، آپ یہاں کہہ سکتے ہیں کہ اصول وقوانین تو اچھی چیز ہیں، لیکن ایسے والدین کی نظر میں ضابطہ مقصود نہیں ہوتا، بلکہ وہ حکم منوانا چاہتے ہیں۔ ان کی سب سے بڑی علامت یہ ہے کہ وہ ہر حال میں بچوں کو کہا گیا کام کرنے پر مجبور کرتے ہیں۔

اثرات

تحکمانہ ماحول میں پروان چڑھنے والے بچے زیادہ تر لگے بندھے طریقہ کار پر عمل کرتے ہیں۔ تاہم اس سے اُن کی تخلیقی صلاحیتیں دب جاتی ہیں۔ ایسے بچوں کے اندر خود توقیری کی کمی پائی جاتی ہے اور ظاہر ہے، خود توقیری کی کمی انھیں خود اعتمادی سے بھی محروم رکھتی ہے۔ وہ اپنی رائے کو اہم نہیں سمجھتے۔ ایسے بچے آگے چل کر جارحانہ روّیہ بھی اختیار کر سکتے ہیں۔ یہ بچے مستقبل میں جب ان کے پاس اختیار آتا ہے، خود کو بہتر کرنے اور بدلنے کی بجائے اکثر اپنے والدین کے برتاؤ پر سخت غصے میں ہوتے ہیں اور اکثر اس کا بدلہ دوسروں سے لیتے ہیں۔ والدین کی سختی کی وجہ سے یہ بچے پہلے تو مصلحتاً جھوٹ بولتے ہیں اور پھر بلا جھجک جھوٹ بولنا شروع کر دیتے ہیں تا کہ سزا سے بچ سکیں۔

دوسری قسم: نرم مزاج والدین

یہ والدین بچوں کے معاملات میں نرم اور لچکدار ہوتے ہیں جیسے

1- بچوں سے ماں یا باپ کی طرح کا برتاؤ کرنے کی بجائے دوستوں کا سا برتاؤ کرتے ہیں۔

2- اپنے بچوں کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں کہ وہ اپنے مسائل کا اُن سے ذکر کریں۔

3- غلط یا نامناسب انتخاب پر عموماً اُن کی حوصلہ افزائی نہیں کرتے۔

4- بچوں سے زیادہ اُمیدیں وابستہ نہیں کرتے۔

5- بچوں کے کاموں، باتوں کو زیادہ تر نظرانداز کرتے ہیں۔

اگر درج ذیل بیانات آپ پر صادق آتے ہیں تو آپ اس قسم کے ماں یا باپ ہوسکتے ہیں:

اول: آپ ضابطے بناتے ہیں، لیکن شاید ہی ان پر عمل درآمد کیلئے زور ڈالتے ہوں۔

دوم: آپ زیادہ تر دیرپا نتائج کو خاطر میں نہیں لاتے۔

سوم: آپ سمجھتے ہیں کہ آپ جتنا کم اپنے بچے پر اثرانداز ہوں گے، وہ اتنا بہتر سیکھے گا۔

اگر آپ بھی انہی بیانات کے مطابق اپنے بچوں سے معاملہ کرتے ہیں تو آپ کا شمار دوسری قسم کے والدین میں ہوتا ہے جو عموماً نرم مزاج ہوتے ہیں۔ وہ تب ہی کسی معاملے میں آگے بڑھتے ہیں جب کوئی انتہائی سنجیدہ مسئلہ درپیش ہو۔ بچوں کے افعال کو بہت زیادہ نظرانداز کرتے ہیں اور ''بچے تو بچے ہوتے ہیں'' کے فلسفے پر عمل کرتے ہیں۔ اگر کسی نامناسب نتیجے کی توقع ہوتی ہے تو اُس کام سے منع کرتے ہیں، لیکن بچے کی فرمائش پر اپنی عدم اجازت کو فوراً واپس لے لیتے ہیں۔

اثرات

جو بچے ایسے والدین کی زیر تربیت پرورش پاتے ہیں، وہ تعلیمی میدان میں زیادہ آگے نہیں ہوتے ہیں۔ وہ کسی کا حکم برداشت نہیں کرتے اور نہ پابندیاں انھیں پسند ہوتی ہیں۔ ان میں کرداری مسائل سامنے آسکتے ہیں۔ تاہم، نامناسب انتخاب یا غلط برتاؤ کی حوصلہ شکنی کرنے کیلئے زیادہ فکرمند نہیں ہوتے۔ ان میں اکثر خودتوقیری زیادہ ہوتی ہے اور وہ بچے بہت کم غم زدہ ہوتے ہیں۔

ان بچوں میں بڑے ہوکر صحت کے مسائل بھی بہت ہوتے ہیں، جیسے موٹاپا، کیوں کہ ایسے والدین ان کی کھانے پینے کی غلط عادات پر بہت زیادہ روک ٹوک نہیں کرتے۔ اس وجہ سے ایسے بچوں میں مسائل بہت زیادہ ہوتے ہیں۔

تیسری قسم: تربیت میں غیر ملوث یالا پرواہ والدین

والدین کی اس قسم سے تعلق رکھنے والے ماں یا باپ اپنے بچوں سے توقع رکھتے ہیں کہ

1- بچے خود بہ خود پروان چڑھیں اور درست تربیت پا جائیں۔
2- بچوں کی شخصیت، تعلیم، تربیت اور مستقبل سے بالکل بے پروا ہوتے ہیں۔
3- بچوں کو بہت کم وقت دیتے ہیں۔
4- بچوں سے کسی بھی قسم کے معاملے میں کوئی وابستگی نہیں رکھتے۔

مثال کے طور پر، باپ اگر بچے کے سامنے سگرٹ پیتا ہے تو وہ یہ سوچتا ہی نہیں کہ اس کی اس حرکت کے کیا جذباتی اور نفسیاتی اثرات اُس کے بچے پر مرتب ہوں گے۔ تاہم، ان والدین کا یہ رویہ اور برتاؤ اکثر غیر ارادی ہوتا ہے۔

اگر آپ پر یہ بیانات صادق آتے ہیں تو آپ بچوں کی تربیت میں غیر ملوث ماں

یا باپ ہو سکتے ہیں۔

اول: آپ اپنے بچے سے اُس کے اسکول یا ہوم ورک کے بارے میں نہیں پوچھتے۔

دوم: آپ کو شاید ہی معلوم ہو کہ آپ کا بچہ کن بچوں کے ساتھ اٹھتا بیٹھتا ہے۔

سوم: آپ بچے کے ساتھ کبھی کبھار ہی بیٹھتے ہیں۔

ایسے والدین کو پروا نہیں ہوتی کہ اُن کا بچہ کیا کرتا ہے اور کیا نہیں کرتا۔ انھیں یہ بھی معلوم نہیں ہوتا کہ بچوں کی پرورش کرنے کا طریقہ کیا ہے۔ ان کی تربیت اور شخصیت کی آب یاری کیلئے کیا طریقے اختیار کرنے چاہئیں۔ ایسے ماں اور باپ دفتری اور گھریلو مسائل سے بہت پریشان رہتے ہیں اور چھوٹی چھوٹی باتوں کیلئے پریشان ہو جاتے ہیں۔ لیکن مسائل کو حل کرنے پر توجہ نہیں دیتے۔

اثرات

ایسے والدین کے زیر اثر پروان چڑھنے والے بچے انتہائی خودتوقیری کے مسائل میں مبتلا رہتے ہیں۔ اسکول میں ان کی اہلیت بہت کم ہوتی ہے۔ ان کے برتاؤ کی وجہ سے اسکول والے، محلے والے اور دوست احباب پریشان رہتے ہیں۔ ان میں ڈسپلن نہیں ہوتا۔ خوشی بہت کم پائی جاتی ہے اور اپنی مرضی کے مطابق ہر کام کرنے کیلئے تیار رہتے ہیں۔

چوتھی قسم: معتبر اور مستند والدین

چوتھی قسم کے والدین اپنے بچوں کے بارے میں فکرمند ہوتے ہیں لہٰذا اُن کی تربیت میں درپیش معاملات کو سنجیدگی سے دیکھتے اور حل کرنے کے لیے کوشش کرتے ہیں۔

1- بچوں کے روّیہ اور برتاؤ وغیرہ سے تعلق رکھنے والے مسائل کے جنم لینے سے

پہلے ہی ان پر بند باندھنے کی فکر اور کوشش کرتے ہیں۔

۲۔ بچوں میں تعمیری کردار کی تشکیل کیلئے مثبت نظم و ضبط (ڈسپلن) اور لائحہ عمل اختیار کرتے ہیں۔

۳۔ بچوں کے اچھا کام کرنے پر اُنہیں انعام دیتے ہیں یا کم از کم تعریف ضرور کرتے ہیں۔

اگر درج ذیل بیانات آپ پر صادق آتے ہیں تو آپ اس قسم کے ماں یا باپ ہیں۔

اول: اپنے بچے کے ساتھ مثبت اور تعمیری تعلق استوار کرنے کیلئے ہمیشہ کوشاں رہتے ہیں۔

دوم: آپ جو قوانین بناتے ہیں، ان کی توجیہ بھی بچوں کے سامنے رکھتے ہیں تا کہ انھیں بھی ان ضابطوں کا ادراک و احساس ہو۔

سوم: آپ گھر میں قوانین اور ضابطے بناتے ہیں۔ان پر عمل کو یقینی بھی بناتے ہیں لیکن بچے کے احساسات کا خیال رکھتے ہیں۔

اگر ان بیانات کے مطابق آپ کی پیرنٹنگ ہے تو آپ چوتھی قسم کے والدین میں سے ہو سکتے ہیں۔ یہ وہ والدین ہوتے ہیں جو یقیناً کچھ قوانین اور ضابطے اپنے گھر اور بچوں کیلئے بناتے ہیں (کیوں کہ اس کے بغیر ڈسپلن تو ممکن ہی نہیں ہے)، لیکن اپنے بچوں کے انسانی جذبات و احساسات کو خاطر میں رکھتے اور ضرورت پڑنے پر اپنے ضابطوں پر نظر ثانی کر کے انھیں بدلنے کیلئے تیار ہوتے ہیں۔

اثرات

اس قسم کے والدین کے ہاں پروان چڑھنے والے بچے خوش اور کامیاب

ہوتے ہیں۔ یہ بچے بڑے ہو کر بہتر فیصلے کرنے کے اہل ہوتے ہیں اور کسی قدر خطرات کا سامنا کرنے کی جرات رکھتے ہیں۔ چنانچہ ایسے والدین کے بچے معاشرے کے ذمہ دار شہری ثابت ہوتے ہیں۔

یہاں ہم یہ نتیجہ اخذ کر سکتے ہیں کہ چوتھی قسم کے والدین پہلی تین اقسام کے والدین کی نسبت زیادہ بہتر ہوتے ہیں اور ان کے بچے بھی زندگی میں بہتر نتائج دیتے ہیں۔ تاہم، اکثر والدین وقتاً فوقتاً مختلف اقسام میں رہتے ہیں۔ یہ ممکن نہیں کہ آپ سو فیصد چوتھی قسم کی تربیت میں رہیں۔ البتہ، آپ اپنے بارے میں یوں جان سکتے ہیں کہ آپ زیادہ تر کس قسم کی پیرنٹنگ اختیار کرتے ہیں، وہی آپ کا انداز ہے۔ یہ چاروں قسم کے والدین کی خصوصیات آپ کے سامنے پیش کرنے کا مقصد یہ ہے کہ آپ والدین کی حیثیت سے خود کو پہچان اور جان لیں پھر اسی کی روشنی میں خود کو ویسا کرنے کی کوشش کریں۔ کیوں کہ یہ قانونِ فطرت تو آپ جان چکے ہیں کہ آپ اپنے بچوں کو جیسا بنانا چاہتے ہیں، پہلے خود کو اس کے مطابق ڈھالنا لازمی ہوگا۔

والدین: خود کو کیسے بدلیں؟

''جنت میں ایک شخص کے درجات بلند کیے جائیں گے
تو وہ حیرت سے اس کا سبب پوچھے گا:
اسے بتایا جائے گا کہ دنیا میں اس کی اولاد نے اُس کی مغفرت کی دعا کی ہے!''
ابن ماجه (مفہوم حدیث)

بچے کو کامیاب بنانے کیلئے پہلے والدین کو خود کو بدلنا ہوگا۔ اسلام بھی ہمیں یہ سکھا تا ہے کہ پہلے اپنی فکر کی جائے، پھر اپنے بچوں کی فکر کی جائے۔ خاندانی، ازدواجی اور بچوں کی تعلیم وتربیت کے بارے میں جب کہیں بات کی جاتی ہےتو سوال یہ کیا جاتا ہے کہ ہمیں یہ بھی بتایئے کہ ہم خود کو کیسے بدلیں۔ اس سوال کے جواب میں، یہاں چند عملی اقدامات کا ذکر کیا گیا ہے جن کی مدد سے آپ کو خود کو بدلنے کیلئے ایک موثر پلان مل سکے گا۔

1- آپ ماں ہیں یا باپ، اپنے خاندان (فیملی) کیلئے ہدف طے کیجیے کہ آپ اسے اگلے بیس برس، تیس برس یا پچاس برس میں کہاں لے جانا چاہتے ہیں؛ کیسا دیکھنا چاہتے ہیں۔ انسانی ذہن ہدف کی پیروی کرتا ہے۔ آج کل میاں بیوی کو معلوم نہیں ہوتا کہ انھوں نے شادی کیوں کی ہے اور اس کا مقصد کیا ہے۔ شاید ایک رسم ہے جو نباہی جارہی ہے اس کے سوا کچھ نہیں۔ جب شادی کا بڑا مقصد ہی میاں بیوی کے ذہن میں نہیں ہوگا تو وہ کس کیلئے کام کریں گے۔ پھر اس کا

نتیجہ ایسی صورت میں سامنے آتا ہے جو آج ہم سب کے سامنے ہے۔میاں بیوی کے درمیان الجھنیں، بدگمانیاں، لڑائی جھگڑا، ذہنی کشمکش، رنجشیں بڑھتی جارہی ہیں۔

مشہورِ زمانہ مفکر اور فلسفی ڈاکٹر اسٹیفن آرکوی نے اپنی کتاب The 7 Habits of Highly Effective Families میں اس موضوع پر لکھا ہے اور اسے ''فیملی مشن اسٹیٹمنٹ'' کا نام دیا ہے۔اپنی فیملی کے اہداف کو تحریری شکل دینے سے انھیں حقیقت کا روپ دینے میں مدد ملتی ہے۔اس عمل کے دوران نہ صرف اپنے خاندان کے مستقبل کیلئے اہداف کا تعین ہوگا بلکہ اقدار (ویلیوز) بھی واضح کی جائیں گی۔یہ ایک جامع عمل ہے جسے سمجھ کر کرنا اور کر کے سمجھنا ہوگا۔

یہ کام پہلے مرحلے پر بیوی اور شوہر کو انفرادی سطح پر کرنا ہوگا، پھر دونوں مل کر اپنے خاندان کا ویژن طے کریں گے۔

2- آپ اپنے اہل خانہ کے ساتھ ہیں یا نہیں، خاندان کی صورت میں اللہ تعالیٰ نے ایک بہت بڑی نعمت عطا کی ہے۔جن لوگوں کا خاندان نہیں ہوتا یا دُور ہوتا ہے، اُن سے اس نعمت کی قدر جانئے۔اس شکرگزاری کے دوطریقے ہیں۔اول تو اللہ تعالیٰ کا شکر تہہ دل سے ادا کریں کہ اس نے آپ کو ایک خاندان سے نوازا؛ دوسرے، عملی طور پر اپنے اہل خانہ کا شکریہ کریں۔اس کا طریقہ یہ ہے کہ ان کے ساتھ روزانہ کچھ وقت اور ہفتے میں خاص کر چھٹی والے دن کچھ زیادہ وقت گزاریے۔

عموماً مرد اپنی ذمہ داری کو پیسہ کمانے کی حد تک سمجھتے ہیں۔پیسہ یقیناً بہت ضروری شے ہے، لیکن سب کچھ نہیں ہے۔اس کو ضرورت کی حد تک ہی اہمیت دیں۔آپ کے گھر والے زیادہ اہم ہیں۔اس بات کا خیال رکھیں کہ گھر والوں کو پیسے کے ساتھ ساتھ آپ کی توجہ کی بھی ضرورت ہے۔

بچوں کے ساتھ وقت گزارنے کی خوشی تمام خوشیوں سے بڑھ کر ہے۔ اس کا طریقہ بہت آسان ہے۔ روزانہ کم از کم ایک وقت کا کھانا بیوی بچوں کے ساتھ کھایئے۔ اور کچھ وقت گفتگو کرتے ہوئے گزاریئے بچوں کے سوالات کے جوابات تحمل مزاجی سے دیں اور بچوں سے پوچھ لیجیے کہ اُن کا دن کیسا گزرا۔ انھوں نے کیا نیا سیکھا وغیرہ۔

3- اکثر جب میاں بیوی سے ماں باپ بنتے ہیں تو اپنے تعلقات پر خاص توجہ نہیں دیتے۔ ان کی ترجیحات میں بچے ہی رہ جاتے ہیں جس کی وجہ سے اکثر آپس کے تعلقات خراب ہو جاتے ہیں اور بعد میں اس کا اثر بچوں پر پڑتا ہے۔

آپ... ماں ہوں یا باپ... اگر اپنے بچوں کو کامیاب دیکھنا چاہتے ہیں تو سب سے پہلے اپنے درمیان ازدواجی تعلق کو مضبوط اور خوش گوار رکھیں۔ آپ اپنے بچوں کو جو بہترین تحفہ دے سکتے ہیں، وہ ماں باپ کا آپس میں محبت اور پیار ہے۔ اور اسی سے بچے سیکھتے ہیں۔ اس سلسلے میں درج ذیل اقدامات آپ کیلئے خاصے مفید ثابت ہو سکتے ہیں۔

- میاں بیوی بچوں کے سامنے آپس میں مل کر بیٹھیں
- ایک دوسرے کی تعریف کریں
- ہلکا پھلکا مذاق بھی گاہے گاہے کرلیا کریں (لیکن، اس کیلئے حس مزاح کا اس لحاظ سے ہونا بہت ضروری ہے کہ مذاق سے دوسرے کی عزت مجروح نہ ہو رہی ہو اور یہ مذاق دوسرے کو جذباتی تکلیف نہ پہنچائے)۔
- ایک ساتھ مل کر تفریح کے لئے کہیں نکل جایا کریں۔
- باہمی ہم آہنگی کے لئے روزانہ کسی وقت میں تمام مسائل کے حل تلاش کیا کریں اور مصالحت سے کام کرنے کی کوشش کریں۔

○ خوش گوار ماحول کے لئے بچوں کے سامنے پُرخلوص انداز میں اپنے دوستانہ تعلق کا اظہار کریں۔

○ بچوں کے سامنے میاں بیوی ایک دوسرے پر کبھی تنقید نہ کریں۔

-4 بچے جب کبھی آپ سے کوئی بھی بات کریں، ان کی بات پوری توجہ سے سنیں۔ عام طور پر، بچے جو بات کرتے ہیں، وہ والدین کی نظر میں ضروری نہیں ہوتی۔ مثال کے طور پر، وہ اپنے اسکول میں گزرے وقت کی داستان سنائیں گے یا پھر کھیل کود کا کوئی مسئلہ حل کرانا چاہیں گے۔ ظاہر ہے، والدین کے نقطہ نظر سے یہ معاملات اہم نہیں ہوتے۔ لیکن، یہ یاد رکھیے کہ بچوں کیلئے یہ باتیں اتنی ہی اہم ہوتی ہیں جتنی کہ والدین کے اپنے روزمرہ کے گھریلو، دفتری یا مالی یا معاشرتی معاملات ہوتے ہیں۔

لہٰذا، جب کوئی بچہ بات کرے اور اسے ماں یا باپ کی جانب سے ٹوک دیا جائے تو اسے بہت افسوس ہوتا ہے اور غصہ بھی آتا ہے۔ اگر یہ عمل والدین کی جانب سے بار بار کیا جائے گا تو آگے چل کر بچے کی شخصیت مجروح ہو جاتی ہے۔

اگر آپ کوئی ایسا کام کر رہے ہیں جو اہم نہیں ہے، جیسے ٹی وی دیکھ رہے ہیں یا اخبار پڑھ رہے ہیں تو بچے کی گفتگو کے وقت اپنا یہ کام چھوڑ کر ہمہ تن اس کی بات سنئے۔

بچے کو آپ جتنی توجہ اور دلچسپی سے اس کی بات کا جواب دیں گے، بچہ اتنا ہی خوش ہوگا اور اُس کی حوصلہ افزائی ہوگی۔ جو والدین اپنے بچوں سے گفتگو کا یہی طریقہ ہمیشہ اختیار کرتے ہیں، اُن کے بچے بڑے ہو کر زیادہ پُراعتماد بنتے ہیں۔

-5 کھانا مل کر کھائیے۔ ہفتے میں دو تین دن ضرور ایسے ہونے چاہئیں جن میں والدین اپنے بچوں کے ساتھ مل کر کھانا کھا رہے ہوں۔ یہ بات سائنسی تحقیقات سے ثابت ہو چکی ہے کہ جو بچے اپنے والدین کے ساتھ اکثر کھانا

کھاتے ہیں، وہ بڑے ہو کر زیادہ کامیاب ہوتے ہیں۔ ان بچوں کو اپنی بات کہنا آتا ہے، زیادہ اعتماد ہوتا ہے اور تعلیم میں اچھے گریڈ لیتے ہیں۔ ایسے بچے غلط عادات میں بھی کم پڑتے ہیں۔ نیز، دیگر نفسیاتی اور جذباتی مسائل بھی بہت کم گھیرتے ہیں۔

یہاں والدین خاص طور پر، والد یہ سوال کرتے ہیں کہ ہم اپنی پیشہ ورانہ مصروفیات میں اتنے مصروف ہوتے ہیں کہ ہمیں وقت ہی نہیں ملتا کہ گھر میں ایک ساتھ بیٹھ کر کھانا کھا سکیں۔ اگر آپ کے پاس اپنے بیوی بچوں کے ساتھ مل کر کھانا کھانے کا وقت نہیں تو یہ عمل لاشعوری طور پر یہ ظاہر کر رہا ہے کہ آپ کیلئے اپنی فیملی اہم نہیں ہے۔ کیونکہ آدمی کے پاس غیر اہم کاموں کے لئے ہی وقت نہیں ہوتا۔

زیادہ نہ سہی، روزانہ نہ سہی اگر آپ بہت مصروف ہوتے ہیں، تب بھی ہفتے میں کچھ دن تو آپ اپنے اہل خانہ کے ساتھ کھانے کا ہدف حاصل کر سکتے ہیں۔

6- اپنے بچوں کو اپنے جذبات قابو کرنے کی تربیت دیجیے۔ اور اس کے لئے باقاعدہ عملی تدابیر اختیار کیجیے۔ کیونکہ بچوں کی جسمانی اور ذہنی صحت کا براہِ راست تعلق اُن کی اپنے جذبات کنٹرول کرنے کی اہلیت سے ہے۔ چنانچہ اس پر سمجھوتہ نہ کیجیے۔ یہ خوبی بچے کی کامیابی کے چند بڑے عوامل میں سے ہے۔

7- بچوں کو بتائیے کہ ان کے خاندانی رشتے اُن کیلئے سب سے اہم ہیں۔ یہ بات والدین کو اپنے عمل سے ثابت کرنی ہوگی کہ کیسے رشتے سب سے اہم ہیں۔ اور بچوں کو رشتوں کی اہمیت کے بارے میں آگاہ کریں۔ ہمارے ہاں، خاص کر، پڑھے لکھے گھرانوں میں اگر خاندان میں کوئی تقریب ہے یا بیماری ازاری ہے اور بچوں کے امتحانات چل رہے ہیں تو بچوں کو ان تقریبات اور عیادت وغیرہ

کیلئے ساتھ نہیں لے جایا جاتا۔ یوں، بچے میں یہ مزاج جنم لیتا ہے کہ اس کیلئے امتحان میں پاس ہونا ضروری ہے، رشتے اس کے مقابلے میں کم تر ہیں۔

پھر وہ بڑا ہو کر ہر معاملے میں رشتوں کو کم تر ہی رکھتا ہے... کاروبار زیادہ اہم ہے، رشتے ناتے کم تر ہیں؛ پیسہ زیادہ اہم ہے، رشتے ناتے بے وقعت ہیں؛ میرے دوست یار زیادہ اہم ہیں، چچا ماموں، پھوپھو خالہ وغیرہ تو پرانے وقتوں کے لوگ ہیں۔

ہم اگرچہ یہ باتیں اپنی زبان سے نہیں کہتے، لیکن ہمارا عمل اسی مزاج کو ثابت کرتا ہے۔ یاد رکھیے، دنیا میں سب سے اہم شے انسانیت ہے، آپ کی تعلیم اور کاروبار سے بھی زیادہ... پھر انسانیت میں رشتے دار... اور رشتے داروں میں سب سے اہم، سب سے قریبی رشتے دار ہیں۔

حدیث شریف کے مفہوم کے مطابق، آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے عام افراد پر صدقہ کرنے کے مقابلے میں رشتے داروں پر خرچ کو دوگنا ثواب کا ذریعہ و وسیلہ قرار دیا۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کے ارشاد گرامی کا مفہوم ہے کہ عام مسکین پر صدقہ سے تو ایک گنا ہی ثواب پائے گا لیکن اگر کوئی شخص غریب رشتہ دار کو صدقہ دیتا ہے تو اس کو دُگنا ثواب و اجر ملے گا، ایک اجر تو صدقے کا، دوسرا صلہ رحمی کا اجر۔ (مشکوۃ المصابیح)

لیکن، آج ہم نے اپنے قریبی اور خاندانی رشتے داروں کو حقیقی زندگی میں سب سے کم تر کر دیا ہے۔ ہمارے لیے ہر شے کی اہمیت اپنوں سے زیادہ ہے۔ اور اب معاملہ بڑھتے بڑھتے ماں باپ تک جا پہنچا ہے۔ اس بارے میں والدین کو بہت زیادہ سوچنے اور اہتمام سے عمل کرنے کی ضرورت ہے۔

8- بچوں کی حدود متعین کیجیے۔ گھر میں ڈسپلن کیلئے یہ بہت ضروری ہے۔ جیسے کسی ادارے میں باقاعدہ ضوابط ہوتے ہیں، ایسے ہی گھر کے قوانین اور ضوابط ہونا بھی ضروری ہیں۔ البتہ یہ قوانین جو بہتر ہوگا، باپ اور ماں طے کریں، جبری

اور غیر ضروری نہ ہوں۔ جو ضابطے بھی طے کیے جائیں، ان کی منطق بچوں سے
بیان کردی جائے تاکہ ان میں یہ شعور بھی پیدا ہو کہ یہ ضابطہ ہماری ہی بھلائی
کیلئے طے کیا گیا ہے۔

جن گھروں میں میانہ رَو ضابطے رکھے جاتے ہیں اور بچوں، بڑوں کو پتا ہوتا ہے کہ
یہ ضابطہ کیوں کر ہے تو اس گھر میں پروان چڑھنے والے بچے زیادہ پُراعتماد اور کامیاب
ہوتے ہیں۔ ایسے گھروں میں آپسی تعلقات بھی مضبوط ہوتے ہیں اور ابلاغ وسیع۔
ہمارا مشورہ یہ ہے کہ شوہر اور بیوی اپنی ازدواجی زندگی کی ابتدا ہی میں مشترکہ مشورے
سے کچھ قوانین اپنے گھر بار کیلئے طے کرلیں۔

ضابطوں کا تعین کرتے ہوئے ماں باپ کیلئے بھی تعین ہو اور بچوں کیلئے بھی۔ تاکہ
بچوں کو یہ نہ لگے کہ ہم پر ہی ساری سختیاں مسلط کی جارہی ہیں۔ اسلام میں خاندانی
ضابطوں پر بہت زیادہ زور دیا گیا ہے۔ مثال کے طور پر،

- بچہ سات سال کا ہوجائے تو اسے نماز کی تربیت دی جائے اور دس برس کی عمر میں نماز پڑھنے کیلئے مناسب سختی کرکے اسے نماز کا پابند بنایا جائے
- دس برس کی عمر تک بچے کی اشیاء ضرورت الگ کردینی چاہیں

واضح رہے، پابندی اور ڈسپلن میں بہت فرق ہے اور اس فرق کو ملحوظِ خاطر رکھتے
ہوئے اپنے گھر کو چلانا، اپنے بچوں کی تربیت کرنا والدین کی اہم ذمہ داری ہے۔

9- بچوں کو ان کی نیند کی ضرورت پوری کرائیے۔ کیوں کہ جو بچے کافی نیند نہیں لیتے، ان میں درج ذیل مسائل پیدا ہوسکتے ہیں:

- دماغی نمو میں کمی
- یادداشت میں کمی اور بھولنے کی شکایت
- موٹاپا

- سستی اور کاموں سے بیزاری
- اپنے جذبات کو کنٹرول کرنے میں ناکامی جس سے چڑچڑاپن اور غصہ بڑھتا ہے

بچوں کی نیند پوری کرانے کا سب سے مؤثر طریقہ یہ ہے کہ ابتدا ہی سے ان کے سونے اور جاگنے کے اوقات طے کیے جائیں۔ خاص طور پر، بچوں کو جلد بستر جانے کا عادی بنانے کیلئے ضروری حد تک سختی کرنی پڑے گی۔ یہ کام ابتدا میں کرلیا گیا تو آگے چل کر بچوں کی صحت بخش عادات ہوں گی اور نیند کی کمی سے جو بہت سے مسائل جنم لیتے ہیں، بچے ان سے محفوظ رہیں گے۔

بچوں کے سونے کا جو وقت طے کریں، اس وقت ان کے کمرے کی روشنیاں بند کردیں اور کسی بچے کو اس وقت کے بعد کمرے میں روشنی کرنے کی اجازت نہ ہو۔

10- نتیجے پر نہ جایئے۔ طریقہ کار پر توجہ رکھیے۔ بچوں کے معاملہ میں طریقہ کار (پروسیس) ہی وہ شے ہے جو آپ کے بچوں کی تربیت کرے گا۔ یہی طریقہ کار آئندہ زندگی میں اس کے کامیاب ہونے یا ناکام ہونے کا ذریعہ ہے۔

معاملات زندگی میں بچوں کا معاملہ سب سے مختلف ہے۔ گھر میں آپ اپنے بچوں کے طریقہ کار پر نظر رکھیں، کیوں کہ آپ جو طریقہ کار اپنے بچوں کے ساتھ روا رکھیں گے، وہی آپ کے بچے اختیار کریں گے اور پھر اسی کے مطابق ان کی عادات پختہ ہوں گی۔ اور اسی کے مطابق نتائج اخذ ہوں گے۔

11- بچوں کو کھیلنے کیلئے زیادہ وقت دیجیے۔ یقیناً، پڑھائی بہت اہم ہے، لیکن کھیل کود پڑھائی سے بھی اہم ہے۔

بچے پڑھائی سے زیادہ اپنے کھیل کود سے سیکھتے ہیں۔ کیوں کہ بچے کھیل کود میں بہت زیادہ دلچسپی لیتے ہیں، اس لیے وہ اپنے کھیل کود سے سیکھتے بھی بہت زیادہ ہیں۔ جن گھروں میں پڑھائی پر سختی کی جاتی ہے، وہاں بچوں کے کھیل کود پر پابندی ہوتی

ہے۔ایسے بچے تخلیقی صلاحیتوں سے محروم رہتے ہیں۔تحقیقات سے پتا چلا ہے کہ جو بچے آزادی سے (والدین کی روک ٹوک کے بغیر) کھیلتے ہیں، وہ بچے اپنے جسمانی، جذباتی، اور ذہنی مسائل سے بہتر طور پر نمٹنے کے قابل ہوتے ہیں۔

کھیل کود کرنے والے بچے زیادہ چنچل ہوتے ہیں۔ایسے بچوں کی تعلیمی کارکردگی بھی بہتر ہوتی ہے۔لہٰذا، اپنے بچوں کو بہتر طالب علم اور کامیاب انسان بنانا چاہتے ہیں تو اسے آزادی سے کھیل کود کا زیادہ وقت دیجیے۔

12- ٹی وی کا وقت کم سے کم رکھیے۔ بچوں کے مزاج پر جو تحقیقات ہوئی ہیں، ان میں ایک بات مشترک ہے کہ جو بچے کم ٹی وی دیکھتے ہیں، ان میں خوشی کا لیول زیادہ ہوتا ہے جبکہ ٹی وی زیادہ دیکھنے سے خوشی اور فرحت کے جذبات کم ہوتے جاتے ہیں۔ چار ہزار سے زائد طلبہ پر کیے گئے مطالعے سے معلوم ہوا کہ جن بچوں نے زیادہ ٹی وی دیکھا، ان میں مجموعی طور پر ڈپریشن کی سطح زیادہ پائی گئی۔ بہ الفاظِ دیگر، خوش لوگ ٹی وی کم دیکھتے ہیں اور ٹی وی زیادہ دیکھنے والے زیادہ ناخوش ہوتے ہیں۔

بچوں کو ٹی وی سے دُور کرنے کا سب سے آسان اور موثر طریقہ یہی ہے کہ والدین خود بھی ٹی وی دیکھنے کے اوقات انتہائی کم کردیں۔اگر بچے بڑے ہوگئے ہیں اور اب یہ شعور آپ کو مل رہا ہے تو گھر میں اس حوالے سے والدین اپنے بچوں کو بٹھا کر مشورہ کریں کہ ٹی وی دیکھنے کا دورانیہ کم کرنے کیلئے ہمیں کیا کرنا چاہیے۔

13- بچوں کا جرنل بنوائیے۔ یوں بھی لکھنے کی عادت بہت کم ہوگئی ہے، اسکول سے دیا گیا ہوم ورک تو بچوں کی مجبوری ہوتا ہے، لیکن اگر آپ اپنے بچوں کو کامیاب دیکھنا چاہتے ہیں تو انھیں گھر پر جرنل لکھنے کا عادی بنائیے۔ دنیا میں جتنے بھی کامیاب لوگ ہیں، وہ سب جرنل لکھتے ہیں۔ اس کے بغیر کامیاب

لوگوں کے پاس کوئی تدبیر/صورت نہیں ہے۔

بچوں کو بازار سے کاپی یا نوٹ بک خرید کر دیجیے۔ان کے نام الگ الگ لکھوائیے اور ایسی جگہ رکھیے جہاں آتے جاتے اس جرنل پر اُن کی نظر پڑتی رہے۔دن میں گاہے گاہے یا شام کو ایک مرتبہ اس جرنل پر صبح جاگنے سے لے کر سونے تک تمام چیزیں یا کم از کم اہم چیزیں لکھیں۔پھر، پورے دن کی دو یا تین نعمتیں اس جرنل پر تحریر کر کے اللہ کا شکر ادا کریں۔

14- بچوں کو انتخاب کا موقع دیجیے۔یوں، بچوں میں فیصلہ کرنے کی اہلیت پروان چڑھے گی۔ جو بچے بچپن میں چھوٹے چھوٹے فیصلے کرتے ہیں، وہ بڑے ہو کر بڑے فیصلے بھی پورے اعتماد سے کرنے کے قابل ہوتے ہیں۔

آپ بچوں سے انتخاب کیسے کرا سکتے ہیں؟ چند مشورے حاضر ہیں:

- بچوں کا دن بھر کا شیڈیول ترتیب دلوائیے
- بچوں سے پوچھئے کہ چھٹی والے دن وہ کیا کھانا چاہتے ہیں
- اگر گھومنے کا ارادہ کیا ہے تو اُن کی رائے سے مقام کا تعین کیجیے
- بچے کو سزا دینی ہے، تب بھی اس سے پوچھ لیجیے کہ وہ کون سی سزا کو ترجیح دے گا
- مضامین کے انتخابات کے وقت اسے گروپ کا انتخاب خود کرنے دیجیے

ماہرین نفسیات کے مطابق، جن بچوں کو اپنے گھر میں ان کے والدین کی طرف سے انتخاب کا موقع ملتا ہے، وہ اسکول میں دوسرے بچوں سے پچیس سے تیس فیصد بہتر کارکردگی دکھاتے ہیں۔

بچے جوں جوں بڑے ہوتے جائیں، ان کیلئے انتخاب کی آزادی بھی بڑھاتے جائیے۔ہاں، ان پر نظر رکھنا آپ کی ذمہ داری ہے کہ وہ اپنے انتخابات کی آزادی کے باوجود اپنی حدود میں رہیں۔

خود انتخاب کرنے والے بچے زیادہ کامیاب اور زیادہ خوش ہوتے ہیں، کیوں کہ انھیں اپنے انتخابات پر بھروسا ہوتا ہے اور وہ غلط نتائج حاصل کریں، تب بھی ان نتائج کی ذمہ داری قبول کرنے کو تیار ہوتے ہیں۔

15- جن گھروں میں ماں باپ آپس میں آئے دن لڑتے جھگڑتے رہتے ہیں، اس گھر کے بچوں کی تعلیمی کارکردگی بہت ہی کم ہوتی ہے، وہ نشے وغیرہ کی طرف جلد مائل ہوتے ہیں اور ان میں جذباتی مسائل بھی زیادہ جنم لیتے ہیں۔ ایسے بچے بڑے ہوکر زندگی میں جلد پریشان اور مایوس ہو جاتے ہیں۔

اگر آپ استاد ہیں اور آپ کا کوئی طالب علم بہت زیادہ پریشان ہے یا پڑھائی میں پیچھے ہے تو آپ اس کے گھریلو حالات معلوم کر کے دیکھ لیجیے۔ آپ کو پتا چلے گا کہ اُس کے ماں اور باپ آئے دن آپس میں لڑتے رہتے ہیں۔ اس پر بھی زیادہ افسوس کی بات یہ ہے کہ ماں باپ کی لڑائی کا سبب کوئی بڑا نہیں ہوتا، روزمرہ کی معمولی چیزیں ہوتی ہیں۔ جیسے، کھانا وقت پر کیوں نہیں ملا، کھانا گرم کیوں نہیں ہے، کھانے میں نمک یا مرچ کم یا زیادہ ہے، میرے کپڑے کیوں استری نہیں ہوئے، وغیرہ۔

میاں بیوی کے درمیان چھوٹی چھوٹی ناچاقیاں بچوں پر گہرے منفی اثرات مرتب کرتی ہیں۔ نتیجتاً بچے پژمُردگی کا شکار ہوکر اپنے مستقبل سے مایوس ہو جاتے ہیں، ذمہ داریوں سے بھاگتے ہیں اور فرار کیلئے غیر مناسب طریقے اختیار کرتے ہیں۔

آپ میاں ہیں یا بیوی، آپ دونوں کے درمیان گھریلو بدمزگیاں اکثر جنم لیتی رہتی ہیں تو پہلے اپنے روّیے اور برتاؤ پر نظرِ ثانی کریں۔ اپنے شریکِ حیات سے توقع بعد میں کیجیے گا، پہلے خود کو بدلیں۔ خاص کر، شوہر کو چاہیے کہ وہ اپنے بیوی کے ساتھ سب سے اچھا برتاؤ کرے۔ حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

ان من اکمل المومنین ایمانا احسنهم خلقا والطفهم باهله ۔ (ترمذی، کتاب الایمان)

یعنی " کامل ایمان والا وہ شخص ہے جو اخلاق میں اچھا ہو اور تم میں سے بہترین وہ لوگ ہیں جو اپنی گھر والیوں کے حق میں بہتر ہوں۔"

اگر بہت کوشش کے باوجود آپ کے اختلافات ختم نہیں ہو پا رہے تو کسی ماہر میرج کاؤنسلر سے مشورہ کیجیے۔ یہاں میں آپ کو رشتے داروں سے مشورہ کرنے کا مشورہ قطعاً نہیں دوں گا، کیوں کہ یہ کثرت سے دیکھنے میں آیا ہے کہ اگر اپنے گھریلو مسائل کیلئے خاندان کے بڑوں سے مشورہ کیا جائے تو شوہر کے گھر والے شوہر کی حمایت کرتے ہیں اور بیوی کے خاندان والے اپنی بیٹی کو بے قصور ٹھہراتے ہیں۔ یوں، مسائل حل تو کیا ہوں گے، مزید بڑھتے رہیں گے۔ اب خلوص بہت کم رہ گیا ہے، اس لیے ماہر سے مشورہ کرنے کو ترجیح دینی چاہیے۔ کیوں کہ اسے آپ کے گھر بار سے کوئی دلچسپی نہیں۔ اس لیے وہ صرف وہی مشورہ دے گا جس سے آپ کے گھر کا ماحول بہتر ہو سکے۔

16- اپنے بچوں کو گھر والوں، محلے داروں اور دیگر افراد کی خدمت پر لگائیے۔ وہ دوسروں کا کوئی کام کر دیں تو اُن کی حوصلہ افزائی اور تعریف کیجیے۔ پہلے زمانے میں، لوگ جب مسجد نماز کیلئے جایا کرتے تھے تو محلے کے دروازے کھٹکھٹا کر پوچھ لیا کرتے تھے کہ آیا بازار سے تو کوئی کام نہیں ہے۔ ہم نے تو محلے داری ہی ختم کر دی ہے۔ حالانکہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے محلے داروں کے حقوق پر بہت زیادہ زور دیا ہے، حتیٰ کہ خود آپ صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد ہے:

ما زال یوصيني جبريل بالجار. حتى ظننت أنه سيورثه. (صحیح بخاری)

یعنی ''جبریل علیہ السلام مجھے ہم سایوں کے حقوق کے بارے میں اتنی تاکید کرتے رہے میں سمجھا کہ وہ ہماری جائیداد میں بھی انھیں وارث بنا دیں گے۔''

بچے کے بارے میں یہ نہ سوچئے کہ وہ ابھی چھوٹا ہے۔ یہی عمر تربیت کی ہے۔ بچہ ابھی خدمت کرے گا تو آئندہ بھی خدمت کا جذبہ بڑھے گا۔ عبدالستار ایدھی مرحوم فی زمانہ دنیا کے سب سے بڑے خدمت گار اس لیے بن گئے کہ بہ قول انھی کے، اُن کی والدہ اسکول جاتے ہوئے انھیں دو سکے دیتی تھیں۔ ایک اپنے خرچ کیلئے اور دوسرا کسی ضرورت مند کی مدد کیلئے۔

جو والدین اپنے بچوں میں دوسروں کی خدمت کی حوصلہ افزائی کرتے ہیں، وہ بچے زیادہ پُراعتماد اور خوش ہوتے ہیں۔ محققین کے مطابق، دوسروں کی خدمت سے انسان کے اندر اپنی زندگی کے بامفہوم اور بامقصد ہونے کا احساس پیدا ہوتا ہے جو انسان کی سب سے بڑی روحانی ضرورت ہے۔

ڈاکٹر مارک ہولڈر نے دو ہزار آٹھ میں آٹھ سے بارہ برس کے بچوں پر تحقیق کے بعد یہ نتیجہ اخذ کیا کہ جن بچوں کے والدین انھیں تحفہ دے کر اُن سے کہتے ہیں کہ وہ یہ تحفہ دوسرے بچوں کو دیں تو ایسے بچے تحفہ لینے سے زیادہ تحفہ دے کر خوشی محسوس کرتے ہیں۔ ایسی ہی ایک تحقیق جو تین سے پانچ برس کے بچوں پر کی گئی، اس سے بھی یہی نتائج سامنے آئے۔

اس لیے اپنے بچوں کی حوصلہ افزائی کیجیے کہ وہ دوسروں میں بانٹیں۔ سب سے بڑا تحفہ آپ کی جانب سے آپ کی جسمانی خدمت ہے جو آپ کسی کو دے سکتے ہیں۔

17- بچوں پر غصہ اور تشدد سے بالکل پرہیز کیجیے۔ غصہ کم ہو یا زیادہ، ہر طرح سے بچے کی شخصیت، نمو اور مستقبل کیلئے زہر قاتل ہے۔ ماہرین نفسیات کہتے ہیں کہ جب کسی بچے پر غصہ کیا جاتا ہے تو اس وقت اس کی سوچنے کی قوت جامد ہو جاتی

ہے۔ اور دوسری جانب والدین غصہ کر کے چاہتے یہ ہیں کہ بچہ وہ جلد از جلد کر ڈالے جس کا اسے کہا گیا ہے۔

غصہ اور تشدد بچے کیلئے گھر کے ماحول کو میدان جنگ میں بدل دیتا ہے۔ ایسے ماحول میں پروان چڑھنے والے بچے خود کو غیر محفوظ محسوس کرتے ہیں اور شخصیت مرجھا جاتی ہے

اگر آپ کو اپنے بچوں پر بہت غصہ آتا ہے تو آپ کا اپنی اس عادت کو بدلنا آپ کے بچوں کی کامیابی کیلئے بہت ضروری ہے۔ اس کیلئے آپ درج ذیل اقدامات سے مدد لے سکتے ہیں۔

- روزانہ دس منٹ مائنڈفلنس مراقبہ کرنے کا معمول بنائیے۔ اس سے اپنے جذبات کو کنٹرول کرنے کی عادت پختہ ہوگی۔
- بچوں سے جب بھی ملیں، اپنے چہرے پر غصے کی بجائے مسکراہٹ سجائے رکھیے۔
- اپنی دفتری پریشانیوں اور الجھنوں کو دفتر ہی میں چھوڑ کر آیئے۔
- غصے اور ناراضگی کے درمیان فرق کو سمجھئے۔ غصہ برا ہے، مگر ناراضگی مفید ہے۔ ناراضگی بچے کی اَخلاقی اور شخصی تربیت کیلئے بہت ضروری ہے۔ جب آپ اس کی کسی بات پر ناراض ہوتے ہیں تو اس ناراضگی سے اسے احساس ہوتا ہے کہ اس نے کچھ غلط کیا ہے، لہٰذا آئندہ وہ اس عمل سے احتراز کرتا ہے۔ لیکن، غصہ بعض اوقات بچے کو ضد پر اُکساتا ہے اور بچہ پھر وہی کام کرتا ہے جس کی وجہ سے آپ اس پر غصہ ہوئے یا مار پیٹ کی ہے۔

18- اپنے شریک حیات کی غلطیوں اور خطاؤں کو معاف کیجیے تاکہ بچے بھی معاف کرنا اور درگزر کرنا سیکھیں۔ مثبت نفسیات (پازیٹو سائیکولوجی) کے بانی ڈاکٹر مارٹن

سیلگمین کے مطابق، بچوں میں خوشی کا ایک بنیادی عامل ان میں معافی اور درگزر کرنے کا جوہر ہے۔ جو لوگ دوسروں کی خطائیں معاف نہیں کرتے، وہ زیادہ ڈپریشن اور اینزائٹی کا شکار رہتے ہیں۔ جن والدین اور بچوں میں درگزر کرنے کی خوبی ہوتی ہے، وہ ماضی کے منفی احساسات کو مثبت جذبات میں بدلنے کے قابل ہوتے ہیں۔ یوں، ان کے اندر خوشی اور اطمینان بڑھتا ہے۔

- پچھلی باتیں بار بار دہرانے کی عادت ختم کیجیے، یعنی دوسروں کی پرانی باتیں وقتاً فوقتاً لے کر نہ بیٹھ جایئے۔
- جو ہوگیا، سو ہوگیا۔ وقت گزرنے کے بعد اس کا تذکرہ بعد میں کرنے سے کوئی فائدہ نہیں ہے۔ اس سے مزاج بدلتا ہے اور بچوں میں بھی یہی مزاج پختہ ہوتا ہے۔ اس لیے جس نے جو کیا، وہ ماضی کا قصہ تھا۔ اب حال میں حال کی بات کیجیے۔
- معافی اور درگزر کے بارے میں اسلامی فضائل پڑھیے۔ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا:

وَمَا زَادَ اللّٰهُ عَبْدًا بِعَفْوٍ اِلَّا عِزًّا۔ (مسلم باب استحباب العفو)

یعنی جو شخص کسی کا قصور معاف کردیتا ہے، اللہ تعالیٰ اسے عزت دیتا ہے۔ آپ اپنے بچوں کو جب یہ معافی اور درگزر کے فضائل و فوائد بتائیں گے تو ان میں بدلہ لینے کا جذبہ ماند پڑے گا اور درگزر کرنے کا ارادہ پروان چڑھے گا۔

- بچوں کے سامنے اپنے ماتحتوں، خادموں وغیرہ کو ڈانٹنے ڈپٹنے سے باز رہیے۔ یہ نہیں ہوسکتا کہ آپ دوسروں کو معاف نہ کریں اور بچوں سے چاہیں کہ ان میں درگزر کا مزاج تشکیل پائے۔ اس کے علاوہ یہ ایک مذاق ہوسکتا ہے جو آپ لاشعوری طور پر اپنے بچوں سے کریں گے۔

19- بچوں میں مثبت سوچنے کی عادت ڈالیے۔ مثبت سوچ کی ضرورت و اہمیت سے تو

آج کوئی بھی عقل مند انکار نہیں کرسکتا۔ بچوں کیلئے تو یہ بہت ہی ضروری ہے۔
ڈاکٹر سیلگمین کا کہنا ہے کہ جو بچے مثبت سوچ رکھتے اور پُرامید رہتے ہیں، وہ مایوس کم ہوتے ہیں اور خوش زیادہ رہتے ہیں۔

اگلا سوال یہ کیا جاتا ہے کہ بچوں میں مثبت سوچ پروان چڑھانے کیلئے کیا کریں۔
اس کیلئے درج ذیل مشوروں پر عمل کرنا موثر ہوگا۔

- ماں ہوں یا باپ، اپنے اندر مثبت رویہ تشکیل دیجیے
- شکوے شکایت چھوڑیے۔ خاص کر، اپنے رشتے داروں، محلے والوں سے یہ عمل تو بالکل ہی ترک کردیجیے۔
- کسی کی غیبت یا برائی کرنا بالکل چھوڑ دیجیے
- لوگوں کی صرف اچھائیاں دیکھیے۔
- بچوں کی چھوٹی چھوٹی باتوں پر تعریف کیجیے اور انھیں بھی ترغیب دیجیے کہ وہ گھر میں اپنے بہن بھائیوں کی چھوٹی چھوٹی باتوں کی تعریف کریں۔
- بچوں کو بتائیے کہ ان کے سامنے جو مسئلے اور رکاوٹیں آتے ہیں، وہ انھیں آگے بڑھنے میں مدد کرتے ہیں۔ زندگی کے چیلنجز ہی آدمی کو مضبوط کرتے ہیں۔

20- اپنے بچوں سے اپنی زندگی کے واقعات بیان کیجیے۔ یہ تبھی ہوگا کہ جب آپ اپنے بچوں کے ساتھ بیٹھنے اور ان سے ہلکی پھلکی گپ شپ کرنے کیلئے وقت کا تعین کریں گے۔ چلئے ہم آپ کیلئے یہ کام آسان کیے دیتے ہیں۔ ڈاکٹر مارشل ڈیوک اور ڈاکٹر روبن فیووش نے والدین کے ماضی کے بارے میں بیس ایسے سوالات مرتب کیے ہیں جن کے جوابات اُن کے بچوں کو معلوم ہونے چاہئیں۔
یہ بیس سوالات اس کتاب کی تحریر بہ عنوان ''بیس باتیں آپ کے بارے میں جو آپ کے بچے کو معلوم ہونی چاہئیں'' میں جمع کردیے ہیں۔

بیس باتیں آپ کے بارے میں جو آپ کے بچے کو معلوم ہونی چاہئیں

''ایک ٹوٹے ہوئے بالغ فرد کو درست کرنے کے مقابلے میں
ایک بچے کی مضبوط تعمیر بہت آسان ہے''
فریڈرک ڈگلس

یہ بیس سوالات وہ ہیں جو آپ کے بچے کو آپ کے بارے میں معلوم ہونے چاہئیں۔ تاہم، یہ سوالات اس انداز سے تحریر کیے گئے ہیں کہ بچے سے کیے جائیں گے اور وہ ان سوالات کے جواب دے گا۔ ان سوالوں کے جوابات حقیقتاً ایک پیمانے کا کام کرتے ہیں جن سے پتا چلتا ہے کہ والدین اور ان کے بچوں کے درمیان کتنا مضبوط یا کمزور تعلق ہے۔ جن گھرانوں کے بچے زیادہ سوالوں کے جوابات دینے کے قابل ہوتے ہیں، ان بچوں میں اینزائٹی اور دیگر شخصی خامیاں کم پائی جاتی ہیں۔ اعتماد زیادہ ہوتا ہے اور تعلیمی، جذباتی اور کرداری معیار بہتر ہوتا ہے۔ ایسے بچے اپنے ماں اور باپ کو زیادہ سمجھتے ہیں جس کے نتیجے میں ان کے اندر اپنے والدین کی تابع داری کا رجحان بھی زیادہ موجود رہتا ہے۔

ہر سوال پڑھنے کے بعد اس کے آگے ''ہاں'' یا ''نہیں'' میں جواب لکھیے۔ زیادہ

تفصیل لکھنے کی ضرورت نہیں ہے۔

1- کیا آپ کو معلوم ہے کہ آپ کے والدین نے پہلی بار ایک دوسرے کو کیسے جانا؟

2- کیا آپ کو معلوم ہے کہ آپ کی والدہ کا بچپن کہاں گزرا؟

3- کیا آپ کو معلوم ہے کہ آپ کے والد کا بچپن کہاں گزرا؟

4- کیا آپ کو معلوم ہے کہ آپ کے دادا دادی، نانا نانی کہاں پلے بڑھے؟

5- کیا آپ کو معلوم ہے کہ آپ کے دادا آپ کی دادی سے، آپ کے نانا آپ کی نانی سے پہلی مرتبہ کب واقف ہوئے؟

6- کیا آپ کو معلوم ہے کہ آپ کے والدین کی شادی کہاں ہوئی؟

7- کیا آپ کو معلوم ہے کہ آپ کی پیدائش کہاں ہوئی؟

8- کیا آپ کو معلوم ہے کہ آپ کا نام کس نے رکھا؟

9- کیا آپ کو معلوم ہے کہ جب آپ کا چھوٹا بھائی یا چھوٹی بہن پیدا ہونے والے تھے تو آپ کے ساتھ کچھ خاص ہوا ہو؟

10- کیا آپ جانتے ہیں کہ آپ خاندان کے کس فرد سے سب سے زیادہ مشابہ ہیں؟

11- کیا آپ جانتے ہیں کہ خاندان کے کس فرد کی طرح آپ سب سے زیادہ عمل کرتے ہیں؟

12- کیا آپ کو معلوم ہے کہ جب آپ کے والد یا والدہ نوجوان تھے تو کن سنگین بیماریوں میں وہ مبتلا ہوئے؟

13- کیا آپ کو معلوم ہے کہ آپ کے والد یا والدہ نے زندگی کے کسی برے تجربے سے کیا سبق سیکھا؟

14- کیا آپ کو معلوم ہے کہ آپ کے والد یا والدہ جب اسکول میں تھے تو اُن کے

ساتھ کوئی خاص، نا قابل فراموش واقعہ ہوا ہو؟

15- کیا آپ کو اپنے والدین کا خاندانی پس منظر (ذات پات، قومیت، علاقہ وغیرہ) معلوم ہے؟

16- کیا آپ کو معلوم ہے کہ جب آپ کے والد اور والدہ جوان تھے تو انھوں نے کون کون سی ملازمتیں کی تھیں اور کہاں؟

17- کیا آپ کو معلوم ہے کہ کبھی آپ کے والد یا والدہ کو کوئی انعام (ایوارڈ) ملا ہے؟

18- کیا آپ کو اپنی والدہ کے اسکول کا نام معلوم ہے؟

19- کیا آپ کو اپنے والد کے اسکول کا نام معلوم ہے؟

20- کیا آپ اپنے خاندان کے کسی ایسے فرد کو جانتے ہیں جس کا مذاق اس لیے بنایا جاتا ہے کہ وہ کبھی مسکراتا/مسکراتی نہیں۔

کیا آپ کے بچے کو ان سوالوں کے جوابات معلوم ہیں؟ معلوم ہیں تو بہت ہی اچھی بات ہے۔ یہ اس بات کی علامت ہے کہ آپ اپنے بچوں کے ساتھ والدین کی حیثیت سے ان کی شخصی پرداخت پر توجہ اور عمل کرتے ہیں۔

لیکن، اگر ایسا نہیں ہے تو اپنے بچوں کے ساتھ روزانہ کچھ وقت بیٹھ کر اپنے بچپن، لڑکپن اور جوانی وغیرہ کے مختلف ادوار کے واقعات ذکر کیجیے۔

خود پر یقین

''میں نے دنیا کے حسین ترین نظارے دیکھ لیے،
لیکن اس منظر سے حسین کوئی منظر نہیں کہ میں کسی بچے کو پُراعتماد دیکھوں!''
شیکسپیر

کیا آپ کو معلوم ہے کہ دنیا کے تمام غیر معمولی لوگوں میں سب سے پہلی خوبی کیا مشترک ہے؟ یہ مشترک خوبی ہے... خود پر یقین!

زندگی آسان نہیں، جہد مسلسل ہے۔ اس مسلسل جدو جہد کے دوران جیت اسی کی ہوتی ہے جو خود پر یقین رکھتا ہے، جسے اپنی صلاحیتوں اور قوتوں پر یقین ہو اور جسے یہ یقین ہو کہ وہ اللہ پر توکل کرتے ہوئے کچھ کر گزرے گا۔

خود پر یقین آدمی کیلئے اس دنیا میں بہت بڑا ہتھیار ہے۔ ہمارے ملک میں نوجوانوں کی بہت بڑی تعداد خود اعتمادی سے محروم ہے۔ بلکہ نوجوانوں میں سب سے بڑا فقدان ہی ان کے اندر اعتماد کا ہے۔ اور، نوجوانوں میں اس کمی کے ذمہ دار والدین ہیں۔ کیوں کہ وہ اپنے بچوں کے بچپن میں اس انداز سے تربیت نہیں کرتے کہ بچے بڑے ہو کر پُراعتماد بنیں۔

خود پر یقین کے دو درجے

خود پر یقین کے دو درجے ہیں۔

اول: خودتوقیری جسے ہم انگریزی میں Self esteem کہتے ہیں۔

دوم: خوداعتمادی جسے ہم انگریزی میں Self confidence کہتے ہیں۔

عموماً لوگ خوداعتمادی کیلئے بہت جدوجہد کرتے ہیں۔ تاہم، یہاں یہ نکتہ سمجھ لیجیے کہ خوداعتمادی کیلئے آدمی کے اندر خودتوقیری کا ہونا ضروری ہے۔ یعنی جو آدمی اپنی عزت نہیں کرسکتا، وہ اپنے اندر اعتماد بھی پیدا نہیں کرسکتا۔ گویا، خودتوقیری خوداعتمادی کا بیج ہے۔ جن بچوں میں خودتوقیری کی سطح بلند تر ہوتی ہے، وہ خود کو اہم اور بہتر محسوس کرتے ہیں۔ ایسے بچوں کا برتاؤ بھی دوسروں سے بہتر ہوتا ہے۔

جن بچوں میں خودتوقیری ہوتی ہے، وہ خود کو اہم تر گردانتے ہیں اور یہ یقین رکھتے ہیں کہ وہ دنیا کیلئے اہم ہیں۔ بچے کیلئے جتنی اہم خوداعتمادی ہے، اتنی ہی اہم اس کے اندر خودتوقیری کا پایا جانا ہے۔ کیوں کہ خودتوقیری اسے یہ محسوس کراتی ہے کہ وہ کتنا قابل ہے۔ جن بچوں میں خودتوقیری کم ہوتی ہے، وہ تعلیمی مسائل کا شکار بھی زیادہ رہتے ہیں۔ سماجی طور پر بھی وہ خود کو معاشرے سے ہم آہنگ نہیں کرپاتے۔ اس لیے ہم خوداعتمادی کے ساتھ خودتوقیری پر بھی بات کررہے ہیں۔ لہٰذا، پہلے ہم آپ کو ایسے سات اقدامات بتاتے ہیں جن کی مدد سے آپ اپنے بچوں میں خودتوقیری بڑھا سکتے ہیں۔

پہلا قدم: بچوں سے گفت وشنید

بچوں کے ساتھ روزانہ کچھ وقت بیٹھ کر ضرور باتیں کیجیے۔ اس دوران اُن سے اُن کے تعلیمی مسائل کے بارے میں گفتگو کیجیے اور اپنی روزانہ کی زندگی میں انھیں جو چیلنجز پیش آتے ہیں، ان کے بارے میں بھی بات کرتے رہیے۔ انھیں یہ بتائیے کہ وہ اپنے درپیش چیلنجز سے کیسے نمٹ سکتے ہیں۔ یوں، بچے میں یہ یقین پیدا ہوگا کہ اس کے ساتھ جو مسائل درپیش ہیں، وہ اس کا مقدر نہیں، انھیں وہ حل کرسکتا ہے۔ اسے اپنی اہمیت کا

احساس بھی ہوگا۔ بچے کو بتائیے کہ نہ صرف اسے بلکہ سب کو زندگی میں گونا گوں مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

آپ کو جن مسائل کا حل نہیں معلوم بچے کو ترغیب دیجیے کہ وہ اس مسئلے کے حل کیلئے کوئی کتاب پڑھے یا کسی متعلقہ ماہر فرد سے مشورہ کرے۔ یوں، بچے کے دل میں کتابوں کی اہمیت پیدا ہوگی اور وہ کتابوں کے مطالعے کی طرف آئے گا اور بزرگوں اور دانش وَروں سے میل جول کا شوق بھی پیدا ہوگا۔ ہمارے ہاں، اس ضمن میں حد سے زیادہ کوتاہی برتی جاتی ہے۔ دیکھا یہ گیا ہے کہ جو بچے چھوٹی عمر سے کتابیں پڑھتے اور بڑے لوگوں سے ملتے رہتے ہیں، خود وہ بڑے ہوکر زیادہ گہرائی اور گیرائی کی باتیں کرتے ہیں۔ ان کے مزاج میں زیادہ سنجیدگی اور زندگی میں زیادہ سلیقہ پایا جاتا ہے۔

بچے کے اندر کوئی کمی پائی جاتی ہے تو اس سے صرفِ نظر کرنے یا اس پر اسے ڈانٹنے کی بجائے اس بارے میں بھی اس سے بات کیجیے۔ مثال کے طور پر، اگر اس کی یادداشت کا مسئلہ ہے اور سبق دیر تک یاد نہیں کر پاتا تو اسے کہیے کہ کوئی بات نہیں، یہ مسئلہ حل ہو سکتا ہے۔ ہو سکتا ہے، تم سبق یاد کرتے ہوئے اپنی کتاب پر توجہ نہ دیتے ہو یا پھر تم کسی وجہ سے پریشان ہو۔

دوسرا قدم: تنقید کرنے کی بجائے اصلاحی رائے دیجیے

بچوں پر والدین کا دباؤ بہت زیادہ ہوتا ہے، خاص کر سخت گیر والدین کے برتاؤ کی وجہ سے بچے دبے دبے رہتے ہیں اور یوں خود توقیری بھی متاثر ہوتی ہے۔ والدین کی حیثیت سے آپ کو اپنے بچوں کی تربیت کے دوران اس بات کا خیال رکھنا ہوگا کہ بچے کیلئے آپ کی رہنمائی اصلاحی تو ہو، مگر تحقیر آمیز، عیب جوئی یا نکتہ چینی ہرگز نہ ہو۔

بچے کے ساتھ جو بھی مسئلہ ہے، اس پر واضح گفتگو ہو اور مشورہ بھی واضح ہو۔ یعنی کیا اور کیسے کیا جا رہا ہے اور کیا کیا جانا چاہیے۔ بچے کو بتایئے کہ اسے کون سا کام کیسے کرنا چاہیے۔ ظاہر ہے، وہ کوئی کام سیکھ کر تو پیدا نہیں ہوا۔ آپ اسے بتائیں گے کہ کون سا کام کیسے کرنا بہتر ہوتا ہے۔ اس سے بچے میں کام کرنے کا ہنر آئے گا اور یوں اس کی خودتوقیری بڑھے گی۔ بچہ اپنے بارے میں اچھا محسوس کرنے لگے گا۔

اپنے اہداف (خواہ بڑے ہوں یا چھوٹے) کیلئے سخت جدوجہد کرنے سے آدمی کے اندر خودتوقیری بڑھتی ہے۔ اس لیے جب بچہ کوئی کام کرے اور اس کی تکمیل میں اسے ناکامی ہو تو اس پر تنقیص وتنقید کے تیر چلانے کی بجائے اس کی حوصلہ افزائی کیجیے اور اُس کی کوشش کو سراہیں۔ اگلی مرتبہ اس سے بہتر کرنے اور کامیاب ہونے کی اُمید دلایئے۔

مثال کے طور پر، اگر آپ اپنے بچے کے کپڑے اکثر گندے دیکھیں تو اسے یہ کہہ کر کہ ''تمہارے کپڑے ہر وقت گندے کیوں رہتے ہیں؟'' چیخنے کی بجائے اسے یہ کہہ دیجیے کہ ''جب تم کھیل کر گھر آتے ہو نہا دھو کر صاف کپڑے پہنا کرو۔''

تیسرا قدم: نموآور مزاج

دنیا میں دو طرح کے مزاج (مائنڈ سیٹ) ہوتے ہیں:

نموآور مزاج (Growth Mindset) اور

ٹھہرا ہوا مزاج (Fixed Mindset)

جن بچوں میں نموآور مزاج پایا جاتا ہے، وہ خود کو وقت کے ساتھ ساتھ بہتر کرنے اور اپنی خوبیاں بڑھانے کے قابل ہوتے ہیں۔ اس کے مقابلے میں ٹھہرے ہوئے مزاج والے بچے آگے بڑھنے، نیا سیکھنے اور مسائل کو حل کرنے سے کتراتے ہیں۔ اپنے

بچے کے اندر نمو آور مزاج کی تشکیل کیجیے تاکہ وہ زندگی بھر آگے بڑھنے کے قابل رہے، کہیں ایک جگہ پہنچ کر ٹھہر نہ جائے۔ بچے کے منفی خیالات اور گفتگو پر اسی سے نظر ثانی کرائیے تاکہ وہ اپنے مزاج کو بہتر کرنے کے قابل ہو سکے۔

آپ کا بچہ اگر یہ کہے کہ میں فلاں کام نہیں کرسکتا تو آپ اسے یہ کہہ سکتے ہیں کہ ہاں، کوئی بھی کام پہلی مرتبہ کرنا بہت مشکل ہوتا ہے، لیکن جب وہی کام کرنا شروع کردیا جائے تو آدمی کیلئے آسان ہوتا جاتا ہے۔ پھر ہوسکے تو اس کے ساتھ بیٹھ کر اسے یہ کام کرنے میں مدد کیجیے۔ ایک دو مرتبہ آپ کو اس کا ہاتھ بٹانا ہوگا، پھر وہ خود اس میں دلچسپی لینے لگے گا۔ (نمو آور مزاج کی اہمیت کی بنا پر ہم نے اس کتاب میں ایک مکمل باب آپ کیلئے تحریر کیا ہے۔ اسے ملاحظہ فرمائیے اور اس میں دی گئی عملی تدابیر عملاً اختیار کر کے اپنے بچے کی زندگی میں انقلاب لائیے۔)

چوتھا قدم: سکھائیے کہ غلطیوں ہی سے آپ سیکھیں گے

بچے بہت کچھ سیکھنا چاہتے ہیں۔ تاہم، بچے جب کچھ نیا کرتے ہیں تو غلط کرتے ہیں جس سے بعض بچوں میں مایوسی پیدا ہوجاتی ہے اور وہ یہ کام اگلی مرتبہ کرنے سے کتراتے ہیں۔ بچوں کو یہ بتانا والدین کی ذمہ داری ہے کہ وہ کام کے غلط ہونے یا غلطی سرزد ہونے سے گھبرائیں نہیں، بلکہ اس سے سیکھیں اور غور کریں کہ اس کام کے دوران کیا غلطی ہوگئی کہ مطلوبہ نتیجہ نہیں ملا۔ بچے کا یہ مزاج بنائیے کہ وہ غلطی کرے گا، تبھی نیا سیکھے گا۔

پانچواں قدم: بچے کی کوشش کی تعریف کیجیے

بچہ ضروری نہیں کہ اپنی کوشش میں کامیاب ہو، لیکن اس کی کوشش بہت اہم ہے۔ اس نے کوئی کام کرنے کی ہمت کی۔ بچے کی اس ہمت کی داد والدین پر فرض ہے۔ اگر

بچے کی کوشش کی ہمت کی داد نہ دی جائے اور نتیجہ کا انتظار کیا جائے تو بچہ آئندہ یہ ہمت کرنے سے بھی کترائے گا۔ ایک پذیرائی کے بعد بچہ اگلا چیلنج لینے کی جرات بھی کرنے کے قابل ہوگا۔ بچے کی مثبت اور درست ہمت افزائی بچے کی خودتوقیری میں اضافے کا ذریعہ بنے گی۔

چھٹا قدم: غیرنصابی دلچسپیوں کی حوصلہ افزائی کیجیے

ہمارے ہاں بعض گھرانوں میں تعلیم کو اتنی زیادہ اہمیت دے دی گئی ہے کہ زندگی میں باقی چیزوں کی اہمیت سرے سے ختم ہوکر رہ گئی ہے۔ لیکن، حقیقی زندگی میں تعلیم کی اہمیت اتنی نہیں جتنی کہ ہمارے تعلیمی نظام کی پیش کی جاتی ہے۔ اس لیے بچے پر تعلیمی سرگرمیوں کا بوجھ اتنا ہی ڈالنا چاہیے جتنی اس کی اہمیت ہے۔ (ویسے بھی تعلیم میں بہتر ہونے کیلیئے ضروری ہے کہ بچہ دیگر مشاغل میں بھی کچھ وقت صرف کرے۔)

بچے کی غیر تعلیمی اور غیر نصابی سرگرمیوں کی حوصلہ افزائی ضرور کرنی چاہیے۔ بچے کے مشاغل پر غور کیجیے۔ اس کی دلچسپیوں پر توجہ کیجیے کہ وہ زیادہ تر کس کام میں خود کو مشغول رکھتا ہے۔ آپ خود بھی اس کی غیر نصابی خوبیوں کو دریافت کرنے کی کوشش کیجیے۔ مثال کے طور پر، اگر آپ کا بچہ چیزیں اچھی طرح یاد کرلیتا ہے تو اس کا حافظہ دوسرے بچوں سے تیز ہے۔ اسے ترغیب دیجیے کہ وہ قرآن حفظ کرے۔ بچے کو اگر فٹ بال کھیلنے سے دلچسپی ہے تو اسے فٹ بال خرید کر دیجیے یا قریبی فٹ بال کلب کا ممبر بنائیے۔ ایسے دوست تلاش کیجیے جو آپ کے بچے کی طرح دلچسپی رکھتے ہیں۔

ساتواں قدم: کامیاب اور غیر معمولی لوگوں سے ملوائیے

بچے کو گاہے گاہے ایسے افراد کے ہاں لے جائیے جنھوں نے زندگی کے کسی بھی میدان میں کارہائے نمایاں انجام دیے ہوں۔ بچہ جب ایسے لوگوں سے ملے گا تو اس کے

اندر بھی یہ تحریک پیدا ہوگی کہ وہ ان کی طرح کوئی کارنامہ انجام دے۔ صحبت بہت اہم ہے۔ بچے کو ان کامیاب لوگوں کی زندگی کے بارے میں بتایئے کہ وہ تمام تر مشکلات کے باوجود کیسے آگے بڑھے اور یہ مقام حاصل کیا۔ یوں، بچے میں یہ یقین بڑھے گا کہ وہ بھی اپنی زندگی کی مشکلات کے باوجود آگے بڑھ کر کچھ غیر معمولی کر سکتا ہے۔

بچے کے اندر آپ جتنی زیادہ خودتوقیری پیدا کریں گے، وہ اتنا زیادہ زندگی میں آگے بڑھنے کے قابل ہوگا۔ اور بچے کی خودتوقیری بڑھانا آپ کے اختیار میں ہے۔

خوداعتمادی کیسے بڑھائیں؟

ہم پہلے یہ بات کر چکے ہیں کہ بچے کی خوداعتمادی کیلئے پہلے مرحلہ بچے کی خودتوقیری ہے۔ خودتوقیری بڑھانے کے چند اقدامات آپ ابھی پڑھ چکے ہیں۔ اب ہم خوداعتمادی کی طرف آتے ہیں۔

خوداعتمادی اگرچہ ایک ذہنی کیفیت ہے مگر اس کے وجود یا عدم وجود سے عملی زندگی میں گہرے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ اگر آپ اپنے بچوں میں اعتماد پیدا کرنا چاہتے ہیں تو درج ذیل اقدامات سے بہت فائدہ ہوسکتا ہے:

1- بچوں سے اپنے کاموں میں مدد لیجیے

2- انھیں اپنے کام خود کرنے دیجیے (البتہ، کچھ مشکل اور کچھ خطرے والے کاموں میں ان کی نگرانی اور مدد کرتے رہیے) حضرت واصف علی واصف کا قول ہے:

''جو والدین اپنے بچوں کیلئے سب کچھ کرتے ہیں، ان کے بچے اُن کیلئے کچھ نہیں کر پاتے۔''

3- بچوں کو غلطی کرنے دیجیے۔ وہ انھی غلطیوں سے سیکھیں گے

4- انھیں اپنے فیصلے خود کرنے دیجیے تا کہ ان کے اندر قوتِ فیصلہ پیدا ہو

5- انھیں منصوبہ بندی کرنے کا عادی بنایئے

6- بچوں کی نفسیات کا بہ غور مطالعہ کیجیے

7- بچوں کو اُن کی خوبیوں سے آشنا کرایئے

8- بچوں کو روپے پیسے کا حساب کتاب سکھایئے

9- بچوں کو گاہے گاہے بازار لے جایئے اوران سے بھاؤ تاؤ اورخریداری کرایئے

10- بچے کو پولیس مین، پوسٹ مین اور ایسے ہی دوسرے افرادِ کار سے ملوایئے

کتنے افسوس کی بات ہے کہ جب پھول اپنی مہک سے کسی کا دماغ معطر کیے بغیر مٹی میں مل جائیں۔ ان سے بھی زیادہ قابل رحم اور افسوس ناک حالت ان بچوں کی ہوتی ہے جو والدین اپنے بچوں کی درست تربیت نہ کرنے کی وجہ سے ان پھول جیسے بچوں کو کچھ کرنے کے قابل نہیں بناتے۔ یہ بچے سب کچھ کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں لیکن انھیں اپنی ذات پر اعتماد نہیں ہوتا، اس لیے اپنی قابلیت کو جان پاتے ہیں اور نہ اس سے فائدہ اٹھا پاتے ہیں۔ یہ بچے بڑے ہوکر معاشرے میں نہ اپنے فائدے کے رہتے ہیں اور نہ معاشرے اور ملک کیلئے فائدہ رساں ہوتے ہیں۔

اگر بچے کو اپنی ذہانت اور قابلیت پر یقین نہ ہوتو وہ ایک ایسا سورج ہے جس کی روشنی چراغ جتنی ہے۔ انسان صحیح معنوں میں زندہ رہنا اس وقت شروع کرتا ہے جب وہ اپنے آپ پر اعتماد کرنا شروع کردیتا ہے۔ (ڈاکٹر نارمن ونسنٹ پیل)

آپ اپنے بچے کو کیسا دیکھتے ہیں

''اپنے بچے کو اپنی معلومات، اپنے تجربات و مشاہدات تک محدود نہ کیجیے؛
آپ کا بچہ اگلے دَور کی پیداوار ہے!''
رابندر ناتھ ٹیگور

اللہ تعالیٰ نے کائنات کا نظام چلانے کیلئے کچھ قانون اور ضابطے بنائے ہیں۔ یہ قوانین ہر ایک پر یکساں لاگو ہوتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ کے بنائے ہوئے اصول نہیں بدلیں گے، ہمیں خود کو ان کائناتی قوانین کے مطابق ڈھالنا ہوگا۔ ان کائناتی قوانین میں سے ایک ''توقع کا قانون'' (Law of Expectation) ہے۔

آپ قائداعظم محمد علی جناح سے واقف ہیں۔ ان کی عظیم زندگی اور عظمت کی کہانی ان کی والدۂ محترمہ کی توقعات کے مرہونِ منت ہے۔ والدہ کی امیدوں اور نیک تمناؤں نے بہ ظاہر کند ذہن، اور کرکٹ کھیلنے والے ایک نوعمر بچے کے دماغ میں یہ بات بٹھادی تھی کہ اسے کارزارِ ہستی میں کارہائے نمایاں انجام دینے ہیں، اسے بڑا آدمی بننا ہے، اپنا اور اپنے آباء کا نام روشن کرنا ہے۔

یہ خیال ذہن میں بٹھانے کے بعد محمد علی جناح کی والدہ کو یقین تھا کہ ان کا بچہ عام بچوں کی طرح نہیں ہے بلکہ وہ بڑا ہو کر کچھ بڑا کرے گا۔ محمد علی جناح نے اپنی والدہ کے خواب کو تعبیر بخشی اور مسلمانوں کیلئے ایک علیحدہ وطن کے تصور کو عملی جامہ پہنا کر کار

ہائے نمایاں سرانجام دیا۔

ہم جس طرح کی اُمیدیں، خود سے اور دوسروں سے رکھتے ہیں، یہ امیدیں نہ صرف ہمارے بلکہ ہمارے ساتھ رہنے والوں پر بھی اثر انداز ہوتی ہیں۔ آپ زندگی میں جو کچھ کشش کرتے ہیں، وہ شے اس لیے آپ کی طرف آتی ہے کہ آپ کے ذہن میں اس کے بارے میں ایک خیال یا تصور ہوتا ہے۔ بس، جو کچھ آپ دوسروں کے متعلق سوچتے ہیں، بالخصوص اپنے بچوں کے بارے میں، وہی آپ کے بچوں میں آتا ہے۔

ایک حدیث شریف کا مفہوم ہے کہ نیک گمان رکھنا عبادت ہے۔

اچھی سوچ کو عبادت کا درجہ کیوں حاصل ہے؟ اس لیے کہ اچھا گمان یا اچھی سوچ، اچھی امید، آدمی کو دوسروں کے معاملے میں اچھا کر دیتی ہے۔ دنیا کے تمام بڑے انسانوں کو اپنے متعلق یا دوسروں کے متعلق بہت اچھا گمان ہوتا ہے کہ یہ بہت بڑا کام کریں گے۔ یہ گمان مستقبل میں یقین کی شکل اختیار کر جاتا ہے۔ اور یقین پہاڑ کو اپنی جگہ سے ہلا سکتا ہے۔

آپ اپنے بچے کو جیسا دیکھنا چاہتے ہیں، ویسی ہی توقعات اس سے وابستہ کیجیے۔ پھر دیکھئے کہ آپ کا بچہ کتنا غیر معمولی بنتا ہے۔ ایسے ہی جب کوئی رشتے دار وغیرہ آئیں تو ان کے سامنے بچے کی خامیاں بیان کرنے کی بجائے اس کی خوبیاں بیان کریں تاکہ بچے کا مثبت اور تعمیری امیج ان لوگوں پر پڑے۔ آپ بچے کو جس انداز سے دوسروں کے سامنے پیش کریں گے، وہ اپنے لاشعور میں اپنا ویسا ہی امیج بٹھا لے گا۔ اور یہ بات طے ہے کہ آدمی جس شے کو بار بار سوچتا ہے، اسی کو زندگی میں حقیقت میں پاتا ہے۔

اکثر مائیں کہتی ہیں کہ ہم تو بچے کیلئے خواب دیکھتے ہیں کہ وہ ناکام نہ ہو، وہ بدتمیز نہ بن جائے، وہ شرارتیں نہ کرے... اس کا مطلب ہے کہ اس طرح تو آپ نے بچے کے ناکام ہونے، بدتمیز اور شرارتی ہونے کا خیال اپنے ذہن میں بٹھالیا ہے۔ آپ کا ذہن

تو وہی کرے گا جو اُس کے لاشعور میں ہے۔ لہٰذا، آپ وہ نہ سوچئے جو آپ نہیں چاہتیں، وہ سوچئے جو آپ چاہتی ہیں۔

''منفی حالات اور منفی خیالات آپ کی زندگی میں منفی اثرات لے کر آتے ہیں۔ اسی وقت فیصلہ کیجیے کہ آپ صرف مثبت خیالات ہی کو ذہن میں جگہ دیں گے۔''

(مائیکل برنارڈ بیک ود)

عموماً والدین اپنے بچوں کے ساتھ جو معاملات کرتے ہیں، وہ بچے پر بہ راہِ راست اثر ڈالتے ہیں۔ اس سلسلے میں یہ ضروری ہے کہ آپ اپنے تئیں ان کاموں سے خود کو بچائیں:

بچوں سے پہلوتہی نہ برتیں

بچوں پر اُن کے والدین جتنی زیادہ توجہ دیتے ہیں، بچوں میں آگے بڑھنے کا جذبہ اتنا زیادہ پروان چڑھتا ہے۔ بہت سے والدین یہ بات سمجھتے ہیں، مگر اپنے بچوں پر جس معیار کی توجہ درکار ہے، وہ نہیں دیتے۔ وہ صرف ظاہری طور پر یہ دکھاتے ہیں کہ ان کی توجہ بچوں پر ہے اور وہ بچوں کی بات سن رہے ہیں لیکن حقیقتاً ایسا ہوتا نہیں ہے۔ بچوں کو واقعی توجہ دینے سے بچوں میں بہتری پیدا ہوتی ہے، ظاہری باتوں سے دھوکا ہی جنم لیتا ہے۔

بچوں کو مقابلے پر نہ لگایئے

بچے کو اندر سے بڑا اور کامیاب انسان بنانے کیلئے اسے دوسروں سے مقابلے کا کہیے اور نہ اس کا موازنہ کسی دوسرے بچے سے کیجیے۔ اسے یہ باور کرایئے کہ وہ اگر کچھ

کرنا چاہتا ہے تو بس، اپنا بن جائے۔ وہ اپنے آپ سے مقابلہ کرے۔ جن والدین کے بچے دوسرے کی بجائے اپنے آپ سے آگے نکلنے کی جدوجہد کرتے ہیں، وہی آگے نکلتے ہیں۔

بچوں کو اظہارِ رائے کا موقع دیجیے

بچے فطرتاً بولنا اور اپنی بات کہنا چاہتے ہیں۔ لیکن، اکثر والدین انھیں یہ کہہ کر ٹوک دیتے ہیں کہ تمہارے لیے یہ مناسب نہیں کہ تم دو افراد کے درمیان بولو۔ پھر، ہمارے ہاں یہ بھی رواج ہے کہ بڑوں کے درمیان بچے نہیں بول سکتے۔ حالانکہ اگر ادب سے بات کی جائے تو اس میں کوئی مضائقہ نہیں ہے۔ لیکن، ہم نے مکمل طور پر اس پر پابندی عائد کر رکھی ہے۔ یوں، بچے کی شخصیت دبتی ہے اور اس کی نمو میں خلل واقع ہوتا ہے۔

بچوں پر اپنی شخصیت مسلّط نہ کیجیے

بعض والدین بچوں پر اپنی شخصیت مسلط کرنے کی کوشش کرتے ہیں جس کی وجہ سے بچے کی شخصیت اُبھر نہیں پاتی۔ ایسے والدین اپنے بچوں کو ہر وقت یا اکثر تنقید و تنقیص کا نشانہ بناتے ہیں۔ بچے سے اپنی رائے اور تجربات اس انداز سے بیان کرتے ہیں کہ گویا، وہی درست ہیں، اور کوئی نہیں۔ ایسے میں بچہ اپنے اندر کی فطری صلاحیتوں کو تلاش کرنے اور ان سے کام لینے کے قابل نہیں رہ پاتا۔

کائنات کی سب سے بڑی قوّت

''محبت وہ زنجیر ہے جو بچے کو اپنے والدین سے باندھے رکھتی ہے!''

ابراہام لنکن

دنیا میں ایک طاقت ایسی موجود ہے جو انسان کو مشکل ترین کاموں کیلئے تیار کر لیتی ہے۔ اگر یہ طاقت نہ ہوتی تو دنیا میں کوئی بھی قربانی اور بے لوثی کا جذبہ نہ رکھتا۔ اللہ کے ہاں بھی اس طاقت کی بہت قدر و منزلت ہے۔ یہ طاقت ہے... محبت!

درختوں اور پودوں کی نشوونما پانے کیلئے دھوپ اور پانی کی ضرورت ہوتی ہے۔ اسی طرح، بچوں کو بھی ذہنی اور کرداری نشوونما کیلئے محبت اور توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ وہ بچے جلدی سمجھ دار ہو جاتے ہیں جن کو والدین کی محبت اور توجہ ملتی ہے۔ زیادہ تر والدین یہ سمجھتے ہیں کہ کھلانا پلانا، کھلونے اور اچھا کپڑا مہیا کرنا ہی بچوں سے محبت کا درست اظہار ہے۔ حالانکہ محبت کا اصل مقصد گھر میں خلوص اور پیار والا ماحول مہیا کرنا ہے۔ محبت اور توجہ دینے سے بچے کی شخصیت میں خلا پیدا نہیں ہوتا۔ جب تک بچے کو پانے، چاہے جانے کا احساس نہ ہو، اس میں خوداعتمادی پیدا نہیں ہوتی۔ اس لیے غذا اور کپڑوں سے زیادہ محبت کی ضرورت ہوتی ہے۔ بچوں کو جذباتی تحفظ اور ملکیت کے احساس کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ دونوں احساس اُن کی پختگی کیلئے بنیاد ثابت ہوتے ہیں۔

جس گھر میں کسی بچے سے محبت نہیں کی جاتی، اس کی تعریف نہیں کی جاتی... تو ایسا

بچہ ذہنی طور پر اگلے مرحلے کی طرف قدم نہیں اٹھا سکتا۔ وہ اپنے فیصلے خود کرنے کے قابل نہیں ہوتا۔ مستقبل کیلئے کوئی منصوبہ بندی نہیں کرسکتا، حتیٰ کہ چھوٹی سی ذمہ داری بھی پوری نہیں کرسکتا۔ جو بچہ محبت سے محروم ہوتا ہے، وہ اکثر ڈرپوک، شرمیلا اور تذبذب کا شکار رہتا ہے۔ یا پھر محبت سے محرومی کو چھپانے کیلئے حد سے زیادہ خوداعتمادی کا مظاہرہ کرتا ہے۔ یہ کیفیت بھی درست نہیں ہے۔ کیوں کہ یہ احساسِ محرومی جب حد سے بڑھ جاتا ہے تو وہ احساسِ برتری میں بدل جاتا ہے۔ محبت بھرے گھر میں مل جل کر کام کرنے سے بچہ پہلا سبق سیکھتا ہے کہ وہ دوسروں کی مدد کرنے کیلئے تیار رہتا ہے۔

ماں باپ کا آپس میں تعلق

ماہرین کی تحقیقات اور میری رائے میں بچے پر سب سے پہلے جس محبت کا اثر ہوتا ہے، وہ ماں اور باپ کی آپسی محبت ہے۔ جن والدین کے درمیان محبت نہیں ہوتی، وہ آئے دن آپس میں لڑتے جھگڑتے رہتے ہیں۔ بچے کی شخصیت پر ماں باپ کے تعلق اور برتاؤ کا سب سے پہلے اثر پڑتا ہے۔ والدین کی بچے سے محبت یہ نہیں کہ ماں یا باپ اپنے بچے سے پیار کریں، لیکن آپس میں ایک دوسرے سے جھگڑتے رہیں۔ یہ محبت تو نہ ہوئی، منافقت ہوئی جس کا عملی مظاہرہ بچہ بچپن میں اپنے ہی گھر میں کرلیتا ہے۔ ایسے میں بچہ بھی اس ذہنی کش مکش میں مبتلا ہوجاتا ہے کہ کون سا برتاؤ درست ہے... مجھ سے میرے ماں باپ کا... یا ماں باپ کا آپسی برتاؤ؟

اگر بچے نے اپنے گھر میں دیکھا کہ امی ابو ایک دوسرے سے بے لوث محبت کرتے ہیں (جس کا اظہار، فطری بات ہے کہ ماں باپ کے آپسی برتاؤ ہی سے ہوگا) تو بچے کی شخصیت میں محبت ایک اہم قدر کے طور پر اُبھرے گی۔ وہ ساری زندگی دکھ اور درد کو اپنی ذات پر غالب نہیں آنے دے گا۔ وہ محبت بانٹے گا اور محبت وصول

کرے گا۔ ماہرین کے مطابق ہر چھے سو میں سے ایک بچہ قدرتی طور پر ابطائے ذہنی (Mental Retardation) کا شکار ہوتا ہے، لیکن والدین کے آپس کے لڑائی جھگڑوں کی وجہ سے ہر دس میں سے ایک بچہ ذہنی معذوری یا نفسیاتی بیماری کا شکار بن جاتا ہے۔

بچوں میں مجرم ذہنیت کی تشکیل کی بہت بڑی وجہ ان کے والدین کی آپس میں رنجشیں ہیں۔ ماہرین نفسیات تو یہاں تک کہتے ہیں بچے کی ذہنی نشوونما کیلئے دادا، دادی، نانا، نانی، چچا، ماموں اور خاندان کے دوسرے افراد کی محبت بھی بہت اہمیت رکھتی ہے۔ یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ وہ خاوند جو اپنی بیویوں پر تشدد کرتے ہیں، انھوں نے بچپن میں اپنے والد کو تشدد کرتے دیکھا ہوتا ہے۔ اس لیے ان کی شخصیت میں یہ خلا آنے والے وقتوں میں نفسیاتی بیماری بن کر ظاہر ہوتا ہے۔

''میاں بیوی اپنے بچوں پر کوئی بہترین احسان کرسکتے ہیں تو وہ یہ ہے کہ وہ ایک دوسرے سے محبت کریں۔''

(پروفیسر ارشد جاوید)

محبت اور لاڈ میں فرق رکھیے

بچوں پر محبت کے حقیقی اثرات اُس وقت دکھائی دیں گے کہ جب آپ اس سے محبت کرنے میں اعتدال سے کام لیں گے۔ ہمارے ہاں، بہت بڑی تعداد ایسے والدین کی ہے جو بچوں سے محبت کے عملی اظہار کو نہیں سمجھ پاتی۔ اگر محبت اپنی حد سے باہر سے نکل جائے تو یہ محبت نہیں رہتی، ''لاڈ'' بن جاتا ہے۔ اور لاڈ بچے کی شخصیت اور مستقبل کیلئے بہت ہی خطرناک شے ہے۔

یاد رکھیے، اولاد سے محبت والدین پر فرض ہے، لیکن بے جا لاڈ پیار انھیں اچھا

انسان نہیں بنائے گا بلکہ بداَخلاق اور آوارہ بننے کی ترغیب دے گا۔ بے جا لاڈ پیار کیا ہے؟ بچوں کی ہر جائز ناجائز فرمائش پوری کرنا، انھیں ہر جگہ آنے جانے کی آزادی دینا، ان کی حرکتوں پر ان سے پوچھ گچھ نہ کرنا، ان کی ہر غلط حرکت کو یہ کہتے ہوئے برداشت کرنا کہ ابھی تو یہ بچہ ہے، جب بڑا ہوگا تو سدھر جائے گا۔ بچے کی غلط حرکات اور الفاظ پر صرفِ نظر کردینا۔ یہ سب لاڈ کے زُمرے میں آتا ہے۔

جو والدین محبت اور لاڈ کے درمیان فرق نہیں کر پاتے، ان کے بچے ان کے ہاتھوں سے نکل جاتے ہیں۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ لڑکے ہوں یا لڑکیاں، وہ معاشرتی اقدار اور اسلامی آداب سے انحراف کرتے ہیں۔ ابتدا میں نافرمانی کم ہوتی ہے تو بعد میں بڑھتی چلی جاتی ہے۔ اگر ابتدا ہی میں اس پر کنٹرول کرلیا جائے تو بڑے ہوکر اس قدر بگاڑ پیدا نہیں ہوتا۔ لیکن، عموماً والدین جو بچے پر توجہ نہیں کرتے، بچپن میں تو بچہ کہہ کر ٹال دیتے ہیں، لیکن یہی شے بچے کو بڑا ہوکر زیادہ بے باک کردیتی ہے۔

ایک مرتبہ میرے ایک دوست کے ایک سالہ بیٹے نے ان کے چہرے پر تھپڑ رسید کردیا۔ میرے دوست نے ہنستے ہوئے اپنے بیٹے کے سامنے دوسرا گال بھی کردیا۔ ان کے بیٹے نے ایک اور تھپڑ، مزید زور کے ساتھ اسے مارا اور ہنسنے لگا۔ میرا دوست مسکراتے ہوئے بولا، دیکھو یہ کتنا شریر ہوگیا ہے۔ میں نے اپنے دوست سے کہا، آج اپنے بچے کے تھپڑ مارنے پر تم خوش ہو رہے ہو، کل یہی بیٹا تمھیں گھر سے باہر نکالے گا تو کیا کروگے؟ بولا، ابھی تو یہ بچہ ہے، بڑا ہوگا تو خود شعور آجائے گا۔ میں نے عرض کیا، یہ والدین کی ذمہ داری ہے کہ وہ اپنے بچوں کو بچپن ہی سے یہ شعور دلائیں۔

بچہ بچپن میں جیسی زندگی گزارتا ہے، تاحیات ویسی ہی زندگی وہ اختیار کرتا ہے۔ ہاں، اچانک تبدیلی آنا ضرور ممکن ہے، لیکن یہ تبدیلی کبھی کبھار ہی ہوتی ہے کہ آدمی کی زندگی میں کوئی اتنا بڑا واقعہ یا حادثہ پیش آجائے کہ جس سے اس کی سوچ، رویہ اور پھر

پوری زندگی ہی بدل جائے۔

بچے کی اصلاح کا طریقہ

بچے غلط کریں تو مار پیٹ کرنے کی ضرورت نہیں۔ یہاں اصلاح سے مراد قطعاً یہ نہیں کہ آپ ان بچوں کو مار سے سکھائیں۔ یہ کام آپ کو والدین کی حیثیت سے مرحلہ وار کرنا ہوگا۔ بچہ پہلی مرتبہ غلط حرکت کرے تو اسے اپنے پاس بٹھا کر پیار سے سمجھائیں کہ اس نے جو کچھ کیا ہے، وہ اخلاقی یا سماجی طور پر درست نہیں۔ ایک عام جملہ یہ ہوسکتا ہے کہ ''اچھے بچے ایسا نہیں کرتے'' یا ''اچھے بچے یہ بات نہیں کرتے'' وغیرہ۔ موقع محل کی مناسبت سے تنبیہی جملے کا انتخاب کیا جاسکتا ہے۔

دیکھا یہ گیا ہے کہ عام طور پر، نصف سے زائد بچے اس طرح اپنے اس کام سے بعض آجاتے ہیں (اگر پہلی ہی مرتبہ میں انھیں پیار سے ٹوک دیا جائے تو...) لیکن، اگر اس سے بھی کام نہ چلے تو اگلے مرحلے میں آپ اس سے بات چیت بند کردیں۔ یہ ایک اچھا اور موثر نفسیاتی طریقہ ہے اور اکثر بچے اپنے ماں یا باپ کی بول چال بند ہونے پر گھبرا جاتے ہیں اور انھیں یہ احساس ہوجاتا ہے کہ انھوں نے جو کچھ کیا، وہ غلط ہے۔

ایک مرتبہ حضرت عبداللہ بن معطل نے اپنے ایک پڑوسی کو کنکریاں پھینکتے ہوئے دیکھا تو اسے اس حرکت سے منع کیا اور فرمایا کہ ''اس حرکت سے نہ شکار مارا جاسکتا ہے اور نہ دشمن کو قتل کیا جاسکتا ہے... البتہ یہ حرکت کسی راہ گیر کی آنکھ یا دانت پھوڑ سکتی ہے۔ اس پڑوسی نے حضرت عبداللہ کی بات سنی اَن سنی کردی اور کنکریاں مارنا جاری رکھا تو انھوں نے اگلی مرتبہ نسبتاً سختی سے اسے کہا کہ ''رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے اس سے منع فرمایا ہے اور تم دوبارہ یہی حرکت کررہے ہو۔ میں اب تم سے بات نہیں کروں گا۔''

ایسے ہی روایات میں آتا ہے کہ حضرت عبداللہ بن عمر نے اپنے بیٹے کو ایک شرعی

مسئلے کے بارے میں روکا تو چونکہ شرعی مسئلہ تھا، اس لیے بیٹے نے اپنے باپ سے اس پر سخت اختلاف کیا تو حضرت عبداللہ بن عمر نے اس سے کچھ عرصہ بات نہیں کی۔

اگر یہ سزا بھی کارگر نہ ہو تو تیسرے مرحلے پر باپ کی ذمہ داری ہے کہ وہ اولاد کی اصلاح اور تربیت کیلئے اسے جسمانی سزا دے۔ لیکن یہ آخری اور سنگین صورتِ حال میں ہوسکتا ہے۔ ماں باپ کیلئے صرف تربیت کی حد تک جائز بلکہ ذمہ داری ہے کہ وہ بچوں کو علم و ادب سکھائیں اور اخلاقی تربیت کریں بے شک یہ ذمہ داری بہت بڑی ہے اسی کو مدنظر رکھتے ہوئے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے تو ایسے باپ کو دعا دی ہے اور بچوں کی تربیت کے لیے ضرورت کے تحت سختی اختیار کرنے کی اجازت دی ہے۔

اس مرحلے پر یہ نکتہ بہت ضروری ہے کہ یہ مار برائے تربیت ہو نہ کہ برائے سزا۔ بلکہ مارنے سے زیادہ ڈرانے کے پہلو پر عمل کیا جانا چاہیے۔ کیوں کہ حدیث کے الفاظ سے بھی یہی پتا چلتا ہے کہ اصل مقصد بچے کی مار پیٹ نہیں، بلکہ اسے غلط کام کے انجام سے ڈرانا مقصود ہونا چاہیے۔

اسلاف (آباؤ اجداد) کے بارے میں آتا ہے کہ وہ اپنے گھروں میں بلند اور نمایاں مقام پر لاٹھی/عصا رکھا کرتے تھے تاکہ بچوں میں خوف باقی رہے۔ کسی بے ادبی، گستاخی یا بدتمیزی پر ڈر کا احساس ہر وقت باقی رہے۔ یہ حکم بھی بیٹوں کیلئے ہے، کیوں کہ وہ فطرتاً سخت مزاج ہوتے ہیں۔ بچیاں الفاظ کی سختی ہی مشکل سے برداشت کر پاتی ہیں۔ اُن کی تربیت کا معاملہ بالکل مختلف ہے وہ والدین کی بات اور سختی کو جلد سمجھ جاتی ہیں اور سیکھ لیتی ہیں۔

لیکن، اس کا مطلب یہ نہیں کہ بچیوں کی تربیت اور نگرانی کی ضرورت نہیں ہے۔ بلکہ فطری مزاج کے اعتبار سے اگر وہ جلد اصلاح پا جاتی ہیں تو دوسرا پہلو اِن کی شخصیت

کا یہ بھی ہے کہ وہ جلد بہکاوے میں بھی آتی ہیں۔ اس لیے، بچیوں پر اگرچہ مزاجاً اور عملاً لڑکوں کی طرح کی سختی نہیں کرنی چاہیے، مگر ان کی نگرانی اور تربیت بھی محنت مانگتی ہے۔

ایک حدیث میں نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے اس جانب اشارہ فرمایا ہے:

کیف بکم اذا فسق فتیاتکم و طغی نساؤکم

(ترمذی، کتاب الفتن)

ترجمہ: تمہارا کیا حال ہوگا کہ جب تمہاری لڑکیاں گمراہی میں مبتلا ہو جائیں اور تمہاری عورتیں باغی اور سرکش ہوجائیں (یعنی جب تمہارے گھر کے اندر کی زندگی بھی خراب ہوجائے اور عورتیں نافرمانی اور حکم عدولی میں مبتلا ہوں)۔

علماء اس حدیث کی تشریح میں لکھتے ہیں کہ یہ قیامت کے قریب کی علامت میں سے ہے کہ جب خواتین مردوں پر حاوی ہوجائیں گی اور بچیوں کو نئی تہذیب کے اثرات سے روکا نہیں جائے گا۔ آج ہم دیکھیں کہ کچھ یہی حال ہے جس کی وجہ سے آج کی مسلمان بچیاں بھی اپنے ماں باپ کی حکم عدوی کرتی نظر آتی ہیں اور اس کی وجہ صحیح تربیت کا نہ ہونا ہے۔

کیا آپ کا بچہ خوف زدہ رہتا ہے؟

اگر آپ اپنے بچے کو اس طرح پروان چڑھائیں کہ وہ بڑا ہو کر جو کرنا چاہتا ہے، اسے کرنے کی جرات رکھتا ہو تو وہ اپنے بچوں میں بھی یہی احساس پیدا کرے گا؛ یوں، آپ اپنی نسلوں کو بہت بڑا تحفہ دیں گے!

برائن ٹریسی

دنیا میں ہر شخص کسی نہ کسی خوف میں مبتلا ہوتا ہے، لیکن سب سے زیادہ حیران کن بات یہ ہے کہ زیادہ تر لوگ حقیقی خوف کی بجائے فرضی خوفوں میں مبتلا ہوتے ہیں۔ اس سے بھی دلچسپ بات یہ ہے کہ آدمی جوں جوں بڑا ہوتا جاتا ہے، اس کے خوف کی فہرست میں اضافہ ہوتا ہے۔ یعنی عمر کم ہوتی ہے تو عموماً خوف بھی کم ہوتے ہیں۔ پیدائشی طور پر، بچے میں صرف دو خوف پائے جاتے ہیں:

1- بلندی کا خوف

2- بلند آواز کا خوف

یہ دونوں خوف اس لیے اللہ تعالیٰ نے رکھے ہیں کہ یہ انسان کی بقا کیلئے ضروری ہیں۔ چھوٹے بچے کو گود میں لیں اور اسے کھڑے ہو کر نیچے کو گرانے لگیں تو ننھے سے ننھا بچہ بھی آپ کے کپڑے پکڑ لے گا تاکہ گر نہ جائے۔ ایسے ہی اگر بچے کے کانوں میں بلند آواز آ جائے تو وہ ایک دَم گھبرا جائے گا اور ہوسکتا ہے، رونے بھی لگے۔

ان درج بالا دو خوفوں کے سوا باقی تمام خوف بچے کے ماحول سے پیدا ہوتے ہیں جو اُس کے والدین، اساتذہ، رشتے دار وغیرہ تشکیل دیتے ہیں۔

عام طور پر، بچوں میں بڑے ہو کر خوف پیدا ہونے کی بڑی وجہ یہ ہے کہ بچے کو بچپن میں بھوت پریت سے ڈرایا جاتا ہے۔ بعض والدین بچوں سے کام نکلوانے کیلئے پولیس سے بھی خواہ مخواہ ڈراتے ہیں۔ بچپن کے یہ ڈر بچے کی شخصیت میں پیوست ہو جاتے ہیں اور پھر تمام زندگی اُس کے ساتھ رہتے ہیں۔ یہ اصول کبھی نہ بھولیے کہ بچے کے اندر غیر ضروری خوف اس کی نفسیات کو تباہ کر دیتا ہے۔

''عاقل وہ ہے جو لوگوں کے خوف کے بغیر محض خوفِ خدا سے گناہ سے شرم رکھے اور عبادتِ خدا کو خواہش دل کے ساتھ کرے۔''

(بو علی سینا)

ہمیں اللہ تعالیٰ سے امید رکھنی چاہیے کیوں کہ اللہ تعالیٰ ہی بہترین سہارا ہے۔ بچے کو یہ بات سمجھانے کیلئے عملی مثال پیش کیجیے۔ اس کے دل میں اللہ تعالیٰ کا خوف پیدا کریں۔ یوں، سارے خوف ختم ہو سکتے ہیں۔

خوف اور رحمت

بچے کو اللہ تعالیٰ کی ذات سے متعارف کرانے کیلئے توازن بہت ضروری ہے۔ عیسائی اپنے بچوں کو خدا کی صرف محبت کی بات کرتے ہیں، جبکہ ہمارے ہاں اس کے ردِعمل میں اللہ کا صرف خوف اور ڈر بٹھایا جاتا ہے۔ یہ دونوں چیزیں انتہا ہیں، جو توازن سے ہٹ کر ہیں۔ یاد رکھیے، صرف محبت آدمی کو خدا کے مقابلے میں بے باک کر دیتی ہے جبکہ صرف خوف آدمی کو مایوسی میں مبتلا کر دیتا ہے۔

ہمیں اپنے بچوں سے اللہ تعالیٰ سے محبت اور اس کے خوف، دونوں کا تذکرہ کرنا

چاہیے۔ یہی اسلام ہے۔ اس میں توازن ہے۔ محبت اور خوف کے درمیان یہ توازن بچے کی روحانی اور مذہبی شخصیت میں توازن بھی پیدا کرتا ہے۔

بعض والدین یہ سمجھتے ہیں کہ ڈرنے والے بچوں کے اندر کوئی خامی یا خرابی ہے یا وہ خود بچوں کی تربیت درست نہیں کر سکے۔ حقیقت یہ ہے کہ مختلف عمر کے بچوں میں مختلف خوف وارد ہوتے ہیں۔ اگر بچہ بڑھتی ہوئی عمر کے ساتھ ساتھ مختلف مرحلوں کے خوف سے گزرتا چلا جائے تو اس سے پریشان ہونے کی بجائے اطمینان کا اظہار کرنا چاہیے، کیوں کہ یہ فطری مراحل ہیں۔ ہمارے ہاں اکثر والدین کا ردِعمل عجیب وغریب ہوتا ہے، لہٰذا جب بچہ ڈراؤنے خواب دیکھنے لگے تو وہ اس کو جنوں بھوتوں اور چڑیلوں کی سازش سمجھتے ہیں۔ ان کو یہ بھی خیال آتا ہے کہ کسی نے بچے پر جادو کر دیا ہے۔ یہ سب ایمان کی کمزوری کی علامت ہے۔ اس طرح، بچے کے دل میں بھی اللہ کے قادر ہونے کا یقین نہیں بیٹھتا اور وہ ساری زندگی لاتعداد بے معنی خوف لیے پھرتا ہے۔

مشہور ماہر نفسیات پال ہاک کے مطابق، خوف سے نمٹنے کے حوالے سے ان باتوں کو ضرور مدِنظر رکھیے:

1- بچے کو کبھی تمسخر کا نشانہ مت بنائیے اور اس کو بزدل یا ڈرپوک جیسے القابات نہ دیجیے۔ اس طرح بچے کا اپنے بارے میں تصور خراب ہوتا ہے اور وہ ساری زندگی ڈر ڈر کر گزارے گا۔

2- بچے کو خوف چھپانے پر مجبور نہ کیجیے۔ اگر آپ خوف زدہ بچے کا مذاق اڑائیں گے تو وہ خوف چھپائے گا۔ خوف چھپانے سے خوف کبھی ختم نہیں ہوتا۔ خوف چھپانا ایک غیر معقول طریقہ ہے۔

3- بچے کو یکے بعد دیگرے ان کاموں میں مت ڈالیے جن سے وہ خوف زدہ ہے، کیوں کہ ایسا کرنے سے بچے پر دباؤ بڑھے گا اور اس کے خوف برقرار رہیں

گے۔

4- بچے کو بہادر بنانے کیلئے بے چین نہ رہیے۔ ہر چیز کا ایک وقت ہوتا ہے۔ بعض خوف وقت کے ساتھ خود ہی ختم ہو جاتے ہیں۔ مثال کے طور پر، اندھیرے کا خوف بچپن میں ہوتا ہے، لیکن عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ وہ کم ہوتے ہوتے ختم ہو جاتا ہے۔

5- یاد رکھیے، بچے کو مدد کی سب سے زیادہ ضرورت تب ہوتی ہے، جب وہ خوف زدہ ہوں یا ناکام ہو جائیں۔ خوف سے نمٹنے کیلئے کبھی بھی بچے کو اکیلا نہ چھوڑیے۔ اس کی حوصلہ افزائی کیجیے۔

6- بچوں کو ایسے افراد کی کہانیاں سنائیے جنھوں نے اپنے خوف اور ناکامیوں پر قابو پا کر بڑا نام بنایا۔ اس طرح بچوں کا یہ یقین بڑھتا ہے کہ خوف یا ناکامی کوئی ایسی شے نہیں کہ جس پر قابو نہ پایا جا سکے۔

7- بچہ جن کاموں سے ڈرتا ہے، ان سے بچنے کی بجائے اسے ان کا سامنا کرنے دیں۔ یوں بھی خوف ختم کرنے میں مدد ملتی ہے۔

اسکول ہی سب کچھ نہیں

''تدریس سب کچھ نہیں سکھاتی، 'سیکھنا' تو سیکھنے والے کی عملی سرگرمیوں کا نتیجہ ہے!''

جان ہالٹ

میں جب بھی کسی تین سال کے بچے کو اسکول میں روتے ہوئے داخل ہوتے دیکھتا ہوں تو مجھے البرٹ آئنسٹائن یاد آجاتا ہے۔ البرٹ آئنسٹائن بھی اسکول جانے کو پسند نہیں کرتا تھا، اس کے خیال میں، اسکول ایک فوجی قسم کی جگہ ہے۔ اس کے خیال میں، اسکول میں آزادی کے ساتھ نہیں رہا جاسکتا۔ البرٹ آئنسٹائن کے نزدیک سوچ کی آزادی بہت اہم تھی۔ وہ کوئی بات اس وقت تک نہیں مانتا تھا جب تک اسے سمجھ نہ آئے۔ اکثر ایسی حرکتوں پر اساتذہ کو بہت غصہ آتا تھا۔ وہ دن میں خواب دیکھتا یا خود سے کھیلتا رہتا تھا۔ آخر کار، تمام اساتذہ نے اسے بے وقوف اور نالائق قرار دے دیا اور اسے اسکول سے نکال دیا گیا۔ لیکن، آنے والے وقتوں میں البرٹ آئنسٹائن نے دنیا کی تاریخ بدل ڈالی۔ اس نے ثابت کر دکھایا کہ وہ درست تھا اور دنیا غلط سوچ رہی تھی۔

ایسی ہی ایک غیر معمولی زندگی تھامس ایلوا ایڈیسن کی ہے۔ جس نے اپنی زندگی میں ایک ہزار سے زائد ایجادات کیں، لیکن اسکول؟ وہ اپنی پوری زندگی میں صرف تین ماہ اسکول جاسکا۔ باقاعدہ تعلیم نہ ہونے کے باوجود اس نے سائنس کی دنیا میں

ایک انقلاب برپا کر دیا۔ آج اس کے نام سے زمانہ واقف ہے۔ ایڈیسن کو بچپن ہی سے ''کیا''، ''کیوں'' اور ''کیسے'' جاننے کا شوق تھا۔ ایک دن تو وہ مرغیوں کے ڈربے میں چلا گیا۔ اس نے مرغی کے انڈے لیے اور ان پر بیٹھ گیا۔ جب گھر والوں کو معلوم ہوا تو اُنھوں نے دیکھا کہ سارے انڈے ٹوٹ گئے تھے اور ان کی زردی اور سفیدی اس کے کپڑوں پر چپکی ہوئی تھی۔

آئزک نیوٹن کی مثال بھی لے لیجیے۔ جب وہ پیدا ہوا تو اتنا کمزور اور چھوٹا تھا کہ اسے ایک مگ میں رکھا جا سکتا تھا۔ اس بچے کے ایک دن بھی زندہ رہنے کی امید نہ تھی۔ لیکن، کس کو معلوم تھا کہ وہ نحیف ونزار بچہ دنیا میں اپنا نام بنائے گا اور رہتی دنیا تک اس کا کام باقی رہے گا۔ آئزک نیوٹن کو بچپن میں اسکول اور اسکول کی کتابوں سے دلچسپی نہیں تھی۔

> ''مجھے نہیں معلوم کہ دنیا میرے کام کو کیسے لیتی ہے۔ میرے اپنے خیال کے مطابق، میری مثال اس لڑکے جیسی ہے جو سمندر کے کنارے کھیل ہی کھیل میں سیپیوں کے انبار میں کچھ ڈھونڈ رہا ہے۔ یہ لڑکا جانتا ہے کہ اس کے آگے سچ کا وسیع سمندر ٹھاٹھیں مار رہا ہے جس کی تہہ میں اسے جانا ہے۔'' (آئزک نیوٹن)

یہ سب کہانیاں آپ کو بتائیں گی کہ کیسے معمولی، ڈرپوک، ضدی، ہٹ دھرم، بدتمیز اور لڑاکا قسم کے بچے اپنی محنت، جستجو اور لگن کے ذریعے عظیم انسان بن گئے۔ یہ صلاحیتیں آپ کے بچے میں بھی اتنی ہی ہیں جتنی آئنسٹائن، ایڈیسن، ولیم ہاروے، ابن سینا، حکیم محمد سعید یا کسی بھی دوسرے غیر معمولی فرد میں تھیں۔ فرق صرف ایک بات کا ہے کہ اُن کی ماؤں کو یقین تھا کہ ان کی گود میں ایک ایسا فرد پرورش پا رہا ہے جس کو آنے والے زمانے کا مقابلہ کرنا ہے۔ اس بات کا یقین کر لیجیے کہ آپ کا بچہ بہت منفرد ہے۔

اگر یقین نہ آئے تو پوری دنیا میں اپنے بچے جیسا دوسرا بچہ ڈھونڈ کر دکھائیے۔

ہمارے تعلیمی نظام کا المیہ

کامیاب لوگوں کی یہ سچی کہانیاں آپ کو سنانے کا مقصد یہ بھی ہے کہ اگر آپ اپنے بچے کو کامیاب دیکھنے کیلئے اپنی تمام توانائیاں اس کی تعلیم اور اسکول پر خرچ کر رہے ہیں تو یہ اُس پر بڑا ظلم ہے۔ کیوں کہ ہمارے اسکول ہمارے بچوں کو وہ نہیں بناتے جو ہمیں دکھاتے ہیں۔ ہمارے بچوں کو جس تعلیم کی ضرورت ہے، وہ آج کے اسکول دینے سے قاصر ہیں۔

والدین اپنے بچوں کو اس یقین کے ساتھ اسکول بھیجتے ہیں کہ ان کا بچہ یہاں سے جو سیکھ کر آئے گا، اس سے اس کے اندر شعور، کارکردگی اور اعتماد بڑھے گا۔ لیکن ایسا ہوتا نہیں ہے۔

اس کی وجہ؟

خود ہمارے اسکول اور ان میں نافذ کیا گیا نظام ہی سب سے بڑا سبب ہے۔ بدقسمتی یہ ہے کہ ہمارے ہاں جن اسکولوں کو بہت خوب مانا جاتا ہے، وہ ہمارے بچوں کو بہتر یا مضبوط نہیں کر رہے، انھیں معاشرے کا ناکام انسان بنانے کی محنت کر رہے ہیں۔

بچے جب اسکول جاتے ہیں تو وہاں سب سے پہلے تو اُن کی آزادی سلب کر لی جاتی ہے۔ چونکہ وہ بچے ہوتے ہیں، اس لیے بے اختیار ہوتے ہیں اور کچھ کر نہیں کر پاتے۔ حالانکہ اتنی ہی سختی اگر کسی دفتر میں پروفیشنل کے ساتھ برتی جائے تو وہ مزاحمت اور بغاوت پر آ جائے گا۔ اس پر مستزاد، کاروباری اداروں میں تو اسٹریس مینجمنٹ اور بیہیویر مینجمنٹ کے نام پر بہت کچھ خرچ کیا جاتا ہے، لیکن اسکول میں پڑھنے والے بچے جس کرب اور تناؤ کی زندگی گزارتے ہیں، اس پر آج تک

بالکل بھی کام نہیں کیا گیا۔ بلکہ اگر اسکول میں کسی بچے کے برتاؤ میں کوئی خامی پائی گئی تو بچے کے ذہنی یا جذباتی مسئلے کو سمجھنے کی بجائے اس پر اسکول انتظامیہ نے مزید سختی شروع کردی۔ اب یہ بات پوری دنیا میں بڑی شدومد سے کہی جارہی ہے کہ اسکول کا ماحول اور قانون بچوں میں نفسیاتی مسائل کا باعث بن رہا ہے۔

سائنس یہ ثابت کرچکی ہے کہ بچوں میں سیکھنے اور آگے بڑھنے کا شوق اور جذبہ بڑوں سے کہیں زیادہ ہوتا ہے، لیکن کیا وجہ ہے کہ بچہ اسکول جانے سے گھبراتا اور بھاگتا ہے۔ اس کی سب سے بڑی وجہ یہ ہے کہ اسکول بچے کو سیکھنے کا فطری ماحول فراہم نہیں کرتا۔ انسان کو قانون کی پابندیوں میں جکڑ کر اسے باندھا تو جاسکتا ہے، مگر اُس کی فطرت کو بدلا نہیں جاسکتا۔ ہمارے اسکولوں کے قوانین ہمارے بچوں کو یوں ہی جکڑے ہوئے ہیں۔

اسکول کی تعلیم ہمارے سماجی نظام کا حصہ بن چکی ہے۔ یقیناً، بچہ جو کچھ سیکھتا ہے، وہ اس کی زندگی میں کام آنے والا ہے۔ لیکن، کیا یہ چیزیں سکھانے کیلئے وہی نظام ضروری ہے جس میں آج بچوں کو قید کیا جاتا ہے؛ نیز، کیا بچے کو چند بنیادی چیزیں سکھانے کیلئے اس کے فطری شوق اور صلاحیتوں کو کچلنا ضروری ہے۔ حالانکہ تاریخ بتاتی ہے کہ ان لازمی چیزوں کے بغیر بھی بے شمار بچے زندگی میں کامیاب اور غیر معمولی بنے ہیں۔ ایسی ہی چند مثالیں ہم نے آپ کے لیے ابتدا میں ہی بیان کردی ہیں۔

''جو لوگ کچھ سیکھ نہیں پاتے، وہ اکثر پڑھانا شروع کردیتے ہیں!''

(آسکر وائلڈ)

بعض گھروں میں تو بچوں پر ظلم کی انتہا ہوتی ہے۔ ایک ایک نمبر کے پیچھے کیا کیا محنتیں کی جاتی ہیں اور اگر توقع کے برخلاف، ایک نمبر بھی کم آ گیا تو سمجھو، بچے پر والدین کی جانب سے سختی شروع ہوجاتی ہے۔

بہت سے لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ اسکولوں کا نظام کسی سائنسی تحقیق کا نتیجہ ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ ہم جو نظام تعلیم دیکھ رہے ہیں، وہ تاریخ کا تسلسل ہے، سائنسی تحقیق نہیں۔ اس کا آغاز یورپ میں پروٹسٹنٹ اصلاحات کے دوران ہوا جس کا مقصد یہ تھا کہ بچوں کو بائبل تو پڑھائی جائے لیکن وہ اس بارے میں کوئی سوال نہ کرے۔ کیوں کہ اس دور میں کلیسا کے بارے میں کوئی سوال کرنا بغاوت مانا جاتا تھا۔

سیاسی تخریب کے باعث ایک دَور ایسا آیا کہ کلیسا کا دباؤ تو ختم ہوگیا، لیکن جب حکومت بدلی تو اس نے بھی تعلیمی نظام کو جوں کا توں جاری رکھا اور یہاں اگرچہ موضوعات تو مذہبی سے لادینی ہوگئے، مگر نظام اور مزاج وہی برقرار رہا۔ گاہے گاہے تعلیمی نظام کو بہتر کرنے کی کوششیں تو ہر خطے میں، ہر دور میں ہوتی رہیں، لیکن بنیادی ڈھانچا نہیں بدلا جس کی وجہ سے اسکول کے نظام میں کوئی نمایاں بہتری نہیں آئی۔

چنانچہ پڑھاؤ اور امتحان لو، طالب علم کا معیار جانچنے کیلئے کم یا زیادہ نمبر دو، گریڈ زیادہ ہو تو اسے ذہین مانو، اگر کام مکمل نہ ہو تو سزا دو۔ اس قسم کے معیارات کی وجہ سے بچے کی حقیقی خوبیاں دب کر رہ جاتی ہیں اور بچوں کو انسانی معیارات سے زیادہ مشینی انداز سے پرکھا جاتا ہے۔

اس کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ بچے کے اندر تجسس اور جاننے کا جو فطری جذبہ پایا جاتا ہے، وہ دب جاتا ہے۔ اس پر مزید ظلم یہ کیا جاتا ہے کہ بچے کے سامنے اسکول انتظامیہ، پرنسپل، استاد اس طرح پیش کیے جاتے ہیں کہ بچے کی نظر میں ان کی تصویر کسی ظالم کی سی رہ جاتی ہے۔ اور بھلا، کوئی انسان کسی ظالم سے کیا سیکھ سکتا ہے۔ شاید یہی وجہ ہے کہ میں نے جن عظیم لوگوں کا ذکر ابتداء میں کیا، یہ وہ لوگ تھے جنھوں نے بچپن ہی میں اسکول چھوڑ دیا یا اسکول سے نکال دیے گئے۔ اگر وہ اسکول میں مزید کچھ عرصہ رہ جاتے تو شاید اتنے ذہین اور عظیم انسان کی صورت میں دنیا کے سامنے نہ آپاتے۔

پڑھائی میں مزہ نہیں

یہ تو بہت عام سی بات ہوگئی ہے کہ جو بچے اسکول میں پڑھتے ہیں، ان کے اندر پڑھنے یا سیکھنے کا جذبہ مُردہ ہوجاتا ہے۔ آپ کہہ سکتے ہیں کہ ہمارے بچے کے نمبر تو بہت اچھے ہیں یا وہ ہمیشہ اپنی کلاس میں پوزیشن لے کر آتا ہے۔ لیکن، ماہرین تعلیم کے مطابق، تعلیم اور سیکھنے میں بچے کی دلچسپی کا معیار اس کے نمبر یا پوزیشن قطعاً نہیں ہے۔ وہ تو مجبوراً یہ سب کررہا ہے۔ جیسے، ایک ادارے میں کوئی پروفیشنل شدید ذہنی کرب کے باوجود ترقی کرتا رہتا ہے۔ معروف ماہر نفسیات پروفیسر میہائی چکزین میہائی اور جیریمی ہنٹر نے ایک دلچسپ تحقیق کی۔ اس تحقیق کے دوران انھوں نے تینتیس اسکولوں میں گریڈ چھے سے بارہ کے آٹھ سو طلبہ و طالبات کی کلائیوں پر ایسی گھڑیاں پہنائیں، جن سے گاہے گاہے سگنل نکلتے تھے۔ ان طلبہ کو یہ ہدایت تھی کہ وہ دن میں جب بھی اس سگنل کو پائیں، اسی وقت ایک مخصوص فارم پُر کریں جس پر وہ یہ واضح کریں گے کہ اُس وقت وہ کہاں ہیں، کیا کررہے ہیں، کتنے خوش یا ناخوش ہیں۔

اس تحقیق سے پتا چلا کہ جب یہ بچے اپنے اسکول میں تھے تو سب سے زیادہ ناخوش اور بیزار تھے۔ نیز، یہ طلبہ جوں جوں اپنی کلاسوں میں آگے بڑھتے جارہے تھے، ان میں اپنے موضوعات کے بارے میں منفی رویہ بڑھتا جارہا تھا، خاص کر ریاضی اور سائنس سے بیزاری سب سے زیادہ تھی۔

ہمارے معاشرے میں اسکول ایسا نظام اپنائے ہوئے ہیں کہ والدین یہ سوچتے ہی نہیں کہ کیا ہمارے بچے اسکول میں ناخوش اور بیزار ہیں۔ اگر ہیں بھی تو کیا ہوا ہے اس کے بارے میں سوچا بھی نہیں جاتا۔ اِس نظام کو ایسے ہی سمجھا جاتا ہے اور پڑھنے میں لطف کیسا جیسی باتیں کی جاتی ہیں۔ یہ بہت بڑی غلط فہمی ہے جو ہمارے ہاں بہت

عام ہے۔ جب ہم ہر شے میں لطف اور دلچسپی کی بات کرتے ہیں اور اس کیلئے کوشش بھی کرتے ہیں تو تعلیم جیسے معاملے کو کہ جو زندگی کا بہ ظاہر سب سے اہم شعبہ ہے، کیوں کر اس سے لطف اور دلچسپی کو ختم کر دیا گیا ہے۔

بعض لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ اسکولوں میں دلچسپی کا نہ ہونا بچے کیلئے اچھا ہے۔ یوں، وہ ناخوشی کو جھیلنا اور زندگی میں صبر کرنا سیکھیں گے۔ لیکن، صبر سیکھنے کیلئے بہت سے اور بھی مواقع ہیں۔ اس تربیت کا سب سے بڑا مرکز بچے کا گھر ہے۔ یہ ذمہ داری تو والدین کو ادا کرنی چاہیے۔ نیز، ہم دیکھتے ہیں کہ ایسا نہیں ہوا کہ بچوں میں صبر اور ناخوشی کو جھیلنے کی قوت پیدا ہوئی ہو۔ بلکہ اسکول میں پڑھنے والے بچوں میں غصہ، چڑ چڑا پن اور بے صبری جیسے رویے کہیں زیادہ پروان چڑھ گئے ہیں، یہ بہت ضروری ہے کہ بچے کو سیکھنے کا جو ماحول فراہم کیا جائے، اس میں دلچسپی موجود ہو۔

اکثر والدین اسکول سسٹم کے سحر میں حد سے زیادہ گرفتار ہیں۔ اس لیے وہ بچوں کی تربیت کا ذمہ دار اسکول کو ہی ٹھہراتے ہیں اور خود آزادی سے بری ذمہ ہو جاتے ہیں جس کی بناء پر بہت سے مسائل کا سامنا بچے اور والدین دونوں ہی کرتے ہیں۔ تخلیقیت، دلچسپی اور زندگی کا لطف اُن میں بڑھانے کے لیے والدین کو محنت کرنا ہوگی اور اس ذمہ داری کو قبول کرنا ہوگا۔

آپ اپنے بچے کو کامیاب دیکھنا چاہتے ہیں تو وہ کامیاب ہوسکتا ہے، مگر اس پر اسکول اور تعلیم کے ساتھ ساتھ خود بھی توجہ دیں۔ والدین کی توجہ اور محنت کے نتائج کی ایک مثال کچھ یوں ہے:

تھامس ایڈیسن مشہور عالم سائنس دان تھا۔ اپنے بچپن میں بخار کے باعث وہ سماعت سے محروم ہو گیا تھا۔ جب وہ چھوٹا تھا تو ایک دن وہ سکول سے آیا اور ایک سربمہر لفافہ اپنی والدہ کو دیا اور کہا استاد نے دیا ہے کہ ''اپنی ماں کو دے دو''۔ ماں نے

کھول کر پڑھا اور اس کی آنکھوں میں آنسو آ گئے۔ پھر اس نے با آواز بلند پڑھا ''تمہارا بیٹا ایک جینئس ہے۔ یہ سکول اس کے لیے بہت چھوٹا ہے، اور یہاں اتنے اچھے استاد نہیں کہ اسے پڑھا سکیں لہٰذا آپ اسے خود ہی پڑھائیں۔'' اس کے بعد اس کو پڑھانے کی ذمہ داری اس کی والدہ نے لے لی۔ سالوں بعد جب تھامس ایڈیسن ایک سائنسدان کے طور مشہور عالم ہو گیا تھا اور اس کی والدہ وفات پا چکی تو وہ اپنے خاندان کے پرانے کاغذات میں کچھ ڈھونڈ رہا تھا کہ اُسے وہی خط ملا۔ اُس نے خط کو کھولا تو اس پر لکھا تھا۔'' آپ کا بیٹا انتہائی غبی (کند ذہن) اور ذہنی طور پر ناکارہ ہے۔ ہم اسے اب مزید اسکول میں نہیں رکھ سکتے۔'' اسی دن ایڈیسن نے اپنی ڈائری میں لکھا۔ ''تھامس ایلوا ایڈیسن ایک ذہنی ناکارہ بچہ تھا لیکن ایک عظیم ماں نے اسے صدی کا سب سے بڑا سائنسدان بنا دیا۔''

آپ کا بچہ کتنا ذہین ہے؟

''ذہانت... تبدیلی کو اختیار کرنے کی اہلیت کا نام ہے!''
اسٹیفن ہاکنگ

ایک ذہین بچہ اپنے بچپن ہی سے اپنی ذہانت کا مظاہرہ کرنا شروع کر دیتا ہے۔ البتہ بیش تر والدین لاعلمی کے باعث بچے کی ذہانت کی علامات کو سمجھنے سے قاصر رہتے ہیں۔ ذہانت کے مفہوم کو عام الفاظ میں اگر بیان کریں تو یہ کہہ سکتے ہیں کہ'' جلد سیکھنے کی صلاحیت'' جو اکثر بچوں میں پیدائشی ہوتی ہے۔ اگر اُستاد یا والدین خاص کر ماں غور کرنے کی عادی ہے اور اپنے بچے کے برتاؤ پر توجہ کرنے کے قابل ہے تو اسے اندازہ ہو جاتا ہے کہ بچہ دوسرے بچوں سے مختلف ہے۔

کچھ بچے ایسے ہوتے ہیں جو پہلی مرتبہ ہی میں بات سمجھ جاتے ہیں۔ اگر ایسا ہے تو سمجھ جایئے کہ اس کے اندر کوئی بہت بڑا دانش ور چھپا بیٹھا ہے۔

بچے کی کارکردگی میں والدین کے حالات ووسائل کا کردار

یہ سوال اکثر والدین کرتے ہیں کہ ہم اپنے بچے کو کامیاب دیکھنا چاہتے ہیں تو اس کی کامیابی میں ہمارے حالات اور موجود وسائل کا کردار کتنا ہے۔ اس سلسلے میں عموماً ہمارے ہاں یہ سمجھا جاتا ہے کہ ذہین بچے مال دار گھرانوں ہی میں پیدا ہوتے ہیں۔ تاریخ اٹھا کر دیکھئے تو آپ کو معلوم ہوگا کہ زیادہ تر عظیم دانش ور، سائنس داں، جنھوں

نے تاریخ کا رُخ موڑ دیا، وہ غریب گھرانوں میں پلے بڑھے۔ یاد رکھیے، ذہانت پر کسی مخصوص طبقے کے لیے نہیں ہے۔ یہ اللہ کی نعمت ہے اور وہ کسی کو بھی اس سے نواز سکتا ہے۔

البتہ، یہ نکتہ اس ضمن میں بہت اہم ہے کہ اللہ کی اس نعمت کا استعمال وہی بچے کر سکتے ہیں جن کے والدین اس نعمت پر توجہ دیتے اور اس کے استعمال میں اپنا کردار ادا کرتے ہیں۔ کچھ بھی خود بہ خود نہیں ہوتا، ہر شے کچھ قوانین کی پابند ہے۔

''جس نے جوانی میں اپنے مستقبل کا خیال رکھا، اسے بڑھاپے میں حسرتوں کا شمار کم ہی کرنا پڑتا ہے۔'' (واصف علی واصف)

حالات و وسائل ان بچوں پر اثر انداز ہوتے ہیں جن کے والدین اپنے بچوں کی تربیت اور خود نموئی میں اپنا کردار ادا نہیں کرتے بلکہ اپنی ذمہ داری بھی دوسروں کے کندھوں پر ڈال دیتے ہیں (مثلاً، اسکول، اساتذہ، حالات وغیرہ)۔

تحقیق کار بتاتے ہیں کہ کمی اور محرومی کا احساس ہی انسان کو آگے بڑھنے کا جذبہ فراہم کرتا ہے۔ جس انسان نے بھوک نہیں دیکھی، وہ کسی بھوکے کا درد محسوس نہیں کر سکتا۔ یہ بہت عام دیکھا گیا ہے کہ غریب گھرانوں کے بچوں میں محنت کرنے کا جذبہ امیر بچوں کے مقابلے میں زیادہ پایا جاتا ہے۔ کیوں کہ ایک غریب اور محروم بچے کے پاس محنت کرنے اور کچھ کر گزرنے کی بہت سی وجوہات ہوتی ہیں۔ اس لیے کبھی حالات کو الزام مت دیجیے۔ بچے کی شخصیت کو حالات کے تابع ہونے نہ دیجیے۔ اسے اللہ پر توکل کرتے ہوئے خود پر بھروسا کرنے کے قابل کیجیے۔

ذہانت کی ایک نشانی یہ بھی ہے کہ ایک بچہ درست وقت پر درست فیصلہ کرنے کی خوبی رکھتا ہو۔ ہمارے ہاں بچوں کی زندگی کے سارے فیصلے دوسرے کرتے نظر آتے ہیں۔ اس وجہ سے وہ بڑا ہو کر ایک غیر پختہ شخصیت کا مالک بن جاتا ہے۔ اس میں فیصلہ کرنے اور حالات کو بدلنے کی قوت نہیں ہوتی۔

اپنے بچے پر حالات کے اثرات سے فکر مند ہونے کی بجائے والدین کی حیثیت سے اپنے کردار پر توجہ کیجیے، کیوں کہ آپ کے بچے پر اس کے حالات اور وسائل کا اثر اتنا نہیں ہوتا، جتنا کہ اس کے والدین اور احباب کے رویے اور برتاؤ اثر ڈالتے ہیں۔

''حالات کمزور لوگ پیدا کرتے ہیں جب کہ طاقت ور لوگ خود اپنی مرضی کے حالات پیدا کرتے ہیں۔ وہ حالات کی پیداوار نہیں ہوتے، کیوں کہ انھوں نے حالات کو بدلنے کا فیصلہ کیا ہوتا ہے۔''(انتھونی روبنس)

آیئے! آپ کو ایسے چند مفید اور مؤثر عملی مشورے دیتے ہیں جن پر والدین کی حیثیت سے اگر آپ عمل کر لیں تو آپ کا بچہ دیگر بچوں کے مقابلے میں کہیں ذہین ہو سکتا ہے۔

1- بچے کو ابتدا ہی سے سیکھنے سکھانے پر لگایئے۔ ہارورڈ یونیورسٹی کے ڈاکٹر رونالڈ فرگوسن کا کہنا ہے کہ جو والدین اپنے بچوں کو شیر خوارگی ہی سے سیکھنے پر لگا دیتے ہیں، وہ بڑے ہو کر زیادہ سیکھتے اور زیادہ ذہین ہوتے ہیں۔ البتہ، سیکھنے کا یہ عمل روایتی اور باقاعدہ نہیں ہونا چاہیے، کیوں کہ اس طرح بچے بیزار ہو جاتے ہیں۔ اس کی بجائے بچوں کو ایسی دلچسپ سرگرمیوں میں مشغول کرنا چاہیے جن سے بچوں میں ذمہ داری کا احساس بڑھے، اسٹریس کم ہو، بولنے اور گھلنے ملنے کے مواقع زیادہ ملیں اور سوچنے سمجھنے پر بچہ مجبور ہو جائے۔ ایسے بچے سیکھنے کو پسند کرتے ہیں اور اپنے تیئں مسابقت میں شرکت کیلئے بروقت تیار رہتے ہیں۔

2- بچوں کے ساتھ مل کر غیر نصابی کتابیں پڑھیے۔ نصابی کتابوں کا دور تو ڈھائی تین برس کی عمر کے بعد آتا ہے۔ اپنے بچے کو باتصویر کہانیاں لا کر دیجیے اور اس کے ساتھ

کسی وقت مختص کر کے بیٹھئے اور پھر ان کتب میں تحریر شدہ کتابیں پڑھئے۔ یوں، بچوں میں کئی قسم کی خوبیاں پیدا ہوں گی۔ اوّل، انھیں کتابوں سے محبت ہوگی جو کسی بھی کامیاب فرد کی سب سے بڑی خوبی ہے۔ دوسرے، اسے زبان کا شعور آئے گا۔ تیسرے، بچے کی معلومات محض نصابی کتابیں پڑھنے والے بچوں سے کہیں زیادہ ہوگی۔ کتابیں پڑھنے والے بچے بڑے ہوکر بھی کتابوں کے شوقین ہوتے ہیں اور ان کے اندر فیصلہ سازی اور معاملہ فہمی کی اہلیت عام لوگوں سے کہیں بہتر ہوتی ہے۔

کتب بینی کے فوائد لامتناہی ہیں۔ یہ وہ خوبی ہے جو خاص کر آج کل بہت ہی کم لوگوں میں پائی جاتی ہے۔ جو بچے زیادہ کتابیں پڑھتے ہیں، ان میں زیادہ جاننے کا جذبہ بڑھتا ہے۔ یوں، وہ دوسرے بچوں سے کہیں آگے نکلتے ہیں۔ جو بچے نصابی کتابوں کے علاوہ غیر نصابی مگر معلوماتی کتابیں پڑھتے رہتے ہیں، انھیں اپنے نصابی مضامین بھی اچھے سمجھ آتے ہیں، کیوں کہ وہ ایک موضوع یا مضمون کو کئی طریقوں سے سمجھنے کے قابل ہوتے ہیں۔ یوں، ان کی دلچسپی اپنی تعلیم میں بھی بڑھتی ہے اور ذہانت میں اضافہ ہوتا ہے۔

3- بچے سے روزانہ کچھ وقت کیلئے گفتگو ضرور کیجیے۔ یوں، بچے کی زبان دانی کی مہارت میں اضافہ ہوتا ہے۔ نیز، بچے اور اس کے ماں باپ کے درمیان ذہنی اور جذباتی فاصلے کم ہوتے ہیں۔ مطالعہ بتاتا ہے کہ جو بچے گھر میں اپنے والدین اور بہن بھائیوں سے زیادہ بولتے ہیں، ان کی دماغی سرگرمی اور لسانی اہلیت بہت بہتر ہوتی ہے۔ بچے سے مختلف سوال کیجیے اور پھر اس کے سوال کا انتظار کیجیے۔ بچے سے ہنسی مذاق اس گفتگو کا لازمی حصہ ہے۔ اس سے بچے محظوظ ہوتے ہیں اور خود کو آئندہ زندگی میں بھی محفوظ سمجھتے ہیں۔

4- بچے کے ساتھ کھیل کود میں شامل ہوجایئے۔ میں نے بعض والدین کو دیکھا ہے

کہ وہ اپنے پانچ دس سالہ بچے کے ساتھ گلی میں کرکٹ کھیلتے ہیں۔ جو والدین اپنے بچوں کے ساتھ بچہ بن کر اُن کے کھیلوں میں شریک ہوتے ہیں، بچے ایسے والدین پر اعتماد کرتے ہیں۔ سائنسی مطالعات کے مطابق، جن چھوٹے اور ننھے بچوں کو ان کے والدین کی توجہ نہیں ملتی، وہ ڈپریشن میں زیادہ مبتلا رہتے ہیں۔ انھی مطالعات سے یہ نتائج بھی ملتے ہیں کہ جن بچوں کو اُن کے والدین زیادہ گود میں لیتے، گلے لگاتے، ہنسی مذاق کرتے، شاباشی دیتے ہیں، وہ بچے زیادہ ذہین اور مرکوزِ توجہ ہوتے ہیں۔ ایسے بچے اپنی تعلیم اور دیگر علمی سرگرمیوں میں بھی خوب حصہ لیتے ہیں۔

5- بچے کیلئے مہنگے کھلونے کی بجائے تجسس انگیز کھلونے کا انتخاب کیجیے۔ والدین کی یہ بڑی غلط فہمی ہے کہ وہ بچے کو جتنا مہنگا کھلونا دلائیں گے، بچہ اتنا ہی خوش ہوگا۔ حالانکہ بچے کو مہنگے اور سستے کا تو شعور ہی نہیں ہوتا۔ بچہ فطرتاً وہ کھلونا زیادہ پسند کرتا ہے جس میں اسے تجسس زیادہ محسوس ہوتا ہے۔ یعنی اسے سیکھنے اور کھوجنے کے مواقع جس کھلونے میں زیادہ ملیں گے، بچہ اُنھی کھلونوں کی طرف راغب ہوگا۔

آپ نے دیکھا ہوگا کہ آپ نے اپنے بچے کو ایک بہت قیمتی کھلونا لا کر دیا۔ اگلے دن اس نے ایک اور بچے کے پاس بالکل سستا سا کھلونا دیکھ لیا تو وہ اپنا بہت مہنگا کھلونا ایک طرف پھینک کر دوسرے بچے کے سستے کھلونے سے کھیلنے کی تگ ودَو میں لگ جائے گا۔

6- بچے کی ذہانت بڑھانے کیلئے زیادہ تر والدین بچے کو ہر وقت پڑھنے پڑھانے میں لگائے رکھتے ہیں۔ یہ والدین کی غلط فہمی ہے۔ بچے کی ذہانت اسکول میں یا نصابی کتابیں پڑھنے سے زیادہ کھیل کود سے بڑھتی ہے، کیوں کہ اس طرح بچہ ایک کام مختلف انداز سے کرنے کے قابل ہوتا ہے۔ ایک کام کئی انداز سے کرنے سے مزاج میں لچک پیدا ہوتی ہے اور تخلیقی صلاحیتوں میں نکھار آتا

ہے۔ ایسے بچوں کی ذہنی قابلیت کے علاوہ ان کی جذباتی، سماجی اور جسمانی مہارتیں بھی پروان چڑھتی ہیں۔ کھیل کود بچے کے وقت کا زیاں نہیں، آپ کے بچے کی ہر لحاظ سے نمو اور بہتری کا بہت ہی موثر ذریعہ ہے۔

7- بچے کو صبح سویرے ورزش پر بھی مائل کیجیے۔ ورزش کرنے سے صرف بچے کی جسمانی صحت ہی بہتر نہیں ہوتی، بلکہ اس کی عقلی اور فہمی صلاحیتیں بھی پروان چڑھتی ہیں۔ ورزش کرنے سے دماغ میں خون کا بہاؤ بڑھتا ہے اور دماغی خلیوں کو زیادہ آکسیجن ملتی ہے۔ ورزش کرنے والے بچے زیادہ پُراعتماد ہوتے ہیں اور خود اعتمادی وہ واحد سب سے اہم خوبی ہے جو کسی بھی فرد کو کسی بھی شعبے میں آگے بڑھنے کیلئے درکار ہوتی ہے۔

8- بچے کی تخلیقی صلاحیت بڑھانے کی تدابیر اختیار کیجیے۔ آرٹس، سائنس کی تعلیم اور کسی بھی قسم کے مسئلے کو حل کرنے کیلئے تخلیقیت ایک اہم شخصی خوبی مانی جاتی ہے۔ اگرچہ بچے فطرتاً سوچنے اور سمجھنے اور کچھ نیا کرنے کی کوشش میں لگے رہتے ہیں، تاہم اگر والدین انھیں گھر میں ایسے مواقع بھی فراہم کردیں کہ جن سے ان کی تخلیقیت کو جلا ملے تو وہ مزید بہتر اور قابل ہوجاتے ہیں۔

بچے میں تخلیقیت بڑھانے کے چند طریقے یہ ہوسکتے ہیں کہ انھیں ادبی اور سائنسی کتابیں پڑھنے کو دی جائیں، معمہ حل کرائے جائیں، گھر کے کام کاج کرائے جائیں، خاص کر اگر کسی گھریلو کام میں رکاوٹ آجائے تو انھیں بھی اس میں شامل کرکے اسے حل کرنے کی تدبیر سوچنے کا کہا جائے۔

9- آپ ماں ہیں یا باپ، گھر میں جب معمول سے ہٹ کر کچھ کرنے لگیں تو بچے کو وہ کام کرتے ہوئے دیکھنے کا موقع دیجیے۔ بچہ والدین سے بہت کچھ سیکھتا ہے۔ اپنے بچے کو دکھائیے کہ آپ کیا کیا تخلیقی کام کرتے ہیں اور کیسے کرتے ہیں۔

10- ٹی وی دیکھنے کے وقت کو محدود کیجیے۔ کیوں کہ ٹی وی بچوں کی تخلیقی صلاحیت کو بُری طرح متاثر کرتا ہے۔ دو برس کی عمر سے پہلے بچے کو ٹی وی بالکل نہ دیکھنے دیں۔ بعد کی عمر میں ٹی وی دیکھنے کی اجازت ضرور دیں لیکن صرف بچوں کے مخصوص پروگرام کے لیے۔

اکثر والدین یہ سوال کرتے ہیں کہ اگر ہم اپنے بچوں کو ٹی وی دیکھنے نہیں دیں گے تو وہ اس وقت میں کیا کریں گے۔ اس کا مطلب ہے کہ والدین کے پاس وہ کام ہی نہیں کہ جن میں وہ اپنے بچوں کو مصروف کرسکیں اور مختلف سرگرمیوں سے اُن کے لیے تفریح کا ماحول فراہم کرسکیں۔

بچے کو ٹی وی سے دور رکھنے کیلئے پہلے تو والدین کو اپنے معمولات سے وقت نکالنا ہوگا۔ پھر ماں اور باپ کی حیثیت سے اپنی ترجیحات طے کیجیے۔

11- بچے کو اسمارٹ کمپیوٹر گیم (ایکس باکس یا پلے اسٹیشن) کھیلنے کیلئے دیجیے۔ اس سے بھی فہم وادراک کی اہلیت بڑھتی ہے۔ تاہم، یہاں بھی یہ بہت ضروری ہے کہ یہ کمپیوٹر گیم ایک حد تک ہوں۔ اس کی ایک موثر تدبیر یہ ہے کہ بچے کے معمولات میں سے روزانہ اس کے کمپیوٹر گیم کیلئے وقت مختص کیا جائے اور پھر کوشش کی جائے کہ ان اوقات میں کمی یا زیادتی نہ کی جائے اور باقاعدگی سے اس نظامِ اوقات پر عمل کرایا جائے۔

اگر بچے کو کسی ضابطے اور حدود کے بغیر ہی کمپیوٹر گیم کھیلنے کی اجازت دی جائے گی تو اس کے فوائد ہونے کی بجائے جذباتی، جسمانی اور ذہنی نقصان ہی ہوگا۔

12- بچے کو بیزار (بور) ہونے دیجیے۔ اس بات سے آپ حیران ہوں گے لیکن جولیا روبنسن جو انڈیپنڈنٹ ایسوسی ایشن آف پریپ اسکولز کی ڈائرکٹر ہیں، کہتی ہیں کہ بچہ اگر کبھی کبھار بیزار ہونے لگے (کسی بھی وجہ سے) تو اسے بور ہونے

دیجیے۔ یوں، بچہ اپنی بڑی عمر کے مسائل کیلئے تیار ہوگا۔ دراصل، چھوٹا بچہ تو چونکہ والدین کے ساتھ ہوتا ہے اور اس کے والدین ہمہ وقت اس کیلئے تدابیر کرتے رہتے ہیں، لیکن جب آدمی عملی زندگی میں قدم رکھتا ہے تو کم ازکم اکیاون فیصد واقعات و تجربات آدمی کی مرضی کے خلاف ہوتے ہیں۔ ایسے میں، اگر بیزاری جھیلنے کی عادت نہ ہو تو یہ لوگ شدید جذباتی بحران کا شکار ہوجاتے ہیں۔

13- بچے کو ناکام ہونے دیجیے کیونکہ ناکامی سے سیکھنے والے ہی کامیابی حاصل کرتے ہیں۔ جو والدین اپنے بچے کو ہر قسم کی سہولت فراہم کرتے ہیں، وہ بچے جو کبھی ناکامی نہیں دیکھتے تو ایسے بچے جب عملی زندگی میں ناکامی کا سامنا کرتے ہیں تو فوراً ہمت ہار بیٹھتے ہیں۔

آپ کے بچے کی تربیت بچپن سے ایسی ہونی چاہیے کہ وہ یہ فطری حقیقت جانتا اور مانتا ہو کہ وہ ہر بار کامیاب نہیں ہوسکتا؛ وہ جو کچھ چاہتا ہے، سب کچھ پا نہیں سکتا۔ اسے یہ معلوم ہونا چاہیے کہ ناکامیاں اس دنیا کے پروسیس کا ایک لازمی حصہ ہیں۔

14- بچے کو اپنے مسائل تنہا حل کرنے کے مواقع دیجیے۔ بچے کے ساتھ اُس کے مسائل (خواہ ان کی نوعیت تعلیمی ہو یا سماجی) ہر بار حل کرنے میں مدد نہ کریں۔ یقیناً بچے کی تربیت میں والدین کا تعاون بہت اہم ہوتا ہے، لیکن اگر آپ اسے ہر کام میں ہاتھ بٹانا شروع کردیں گے تو وہ آئندہ زندگی میں بھی آپ ہی کی طرف دیکھے گا۔ وہ کوئی مسئلہ حل کرنے کی جرأت خود کرنے سے پہلے چاہے گا کہ آپ سے مدد لے۔ خود اپنے بچے کی مدد ہر بار کرنے کیلئے کھڑا ہونے کی بجائے اسے ترغیب دیں کہ وہ یہ مسئلہ خود حل کرے۔ اگر کئی کوششوں کے باوجود وہ اپنا مسئلہ حل نہ کرپائے یا کشمکش کا شکار ہوجائے، تب اس کی معاونت کیلئے آگے بڑھا جاسکتا ہے۔

15- بچے سے منفی جملوں میں بات سے حتی الامکان گریز کیجیے۔ منفی جملے سوچ کو محدود کرتے ہیں اور محدود سوچ رکھنے والے اپنی ذہنی صلاحیتوں کا استعمال ٹھیک سے نہیں کر پاتے کیوں کہ وہ اپنی سوچ کی حدود ہی میں رہ کر غور وفکر کرتے ہیں۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ اکثر حل تک نہیں پہنچ پاتے اور پھر پریشان رہتے ہیں۔ بچے کے سامنے مثبت اور تعمیری گفتگو کرنے سے اُس کے اندر تعمیری مزاج پروان چڑھے گا اور یوں وہ مسائل کے حل تلاش کرنے کے قابل ہوگا۔

16- بچے کی دماغی صحت کیلئے موزوں غذائیں کھلائیے۔ جدید تحقیقات سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ ہم جو غذائیں روزمرہ زندگی میں کھاتے ہیں، وہ ہمارے جسم کے ساتھ ہمارے دماغ پر بھی اثر انداز ہوتی ہیں۔ مثال کے طور پر، امریکا کے معروف ایمن کلینک میں پچیس لاکھ افراد کے اسکین سے یہ بات سامنے آ چکی ہے کہ جو لوگ شکر کا استعمال زیادہ کرتے ہیں، وہ کند ذہن ہوتے ہیں۔ ایسے ہی حیاتین و معدنیات سے متوازن غذائیں بچے کی سوچ کو جلا بخشتی ہیں۔

دماغی صحت کا بہ راہِ راست تعلق انسان کی عقل وفہم سے ہے۔ لہٰذا، بہت ضروری ہے کہ آپ اپنے بچے کو جو غذائیں دیں، آپ کو معلوم ہو کہ وہ اس کے دماغ پر کیا ثرات مرتب کریں گی۔ اگر اس کے بارے میں آپ کو معلوم نہیں تو معلومات حاصل کرنے کا آسان طریقہ ہے کہ یہ سوال گوگل کریں یا پھر بازار سے اس موضوع پر جو کتابیں دستیاب ہیں، وہ خرید کر پڑھیں۔ اُردو میں اس موضوع پر کئی کتابیں آپ کو مل جائیں گی۔

ایک آسان نکتہ یہ سمجھ لیجیے کہ تازہ پھل اور سبزیاں دماغی صحت کو بہت بہتر کرتی ہیں۔ جبکہ بازاری کھانے، خاص کر جنک فوڈز دماغ کو منجمد کر دیتے ہیں۔

17- بچے کی کافی نیند کو یقینی بنائیے، کیوں کہ نیند کی کمی بہ راہِ راست انسانی ذہن کی

صلاحیتوں پر کمزور کرتی ہے۔ طلبہ و طالبات کے سینکڑوں مطالعات سے یہ پتا چلا کہ جن بچوں کی رات کی نیند کم رہتی ہے، امتحان میں ان کا گریڈ بھی کم ہوتا ہے۔ اگر بچہ کئی ہفتے اپنی کافی نیند پوری نہ کر پائے تو اس کے ساتھ بہت سے ذہنی اور جسمانی مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔

18- بچے کو صبر و تحمل سکھائیے۔ یہ انسانی زندگی میں کامیاب لوگوں کی بہت بڑی خوبی ہے، لیکن موجودہ دَور میں یہ خوبی بہت تیزی سے کم ہوتی جا رہی ہے۔ اس میں ایک بڑا عامل تیز رفتار ٹیکنالوجی ہے۔ ہم جیسے فٹافٹ موبائل ایپس ڈاؤنلوڈ کر لیتے ہیں، ایسے ہی چاہتے ہیں کہ زندگی کا ہر کام ہو جائے۔ لیکن، قوانین فطرت کے تحت تو ہر شے کی تکمیل کیلئے مخصوص وقت درکار ہوتا ہے۔ اور جب ہم قوانین فطرت کے خلاف چاہتے ہیں تو ہمارے اندر بے چینی پیدا ہوتی ہے اور یہ بے چینی اضطراب سے بڑھ کر مایوسی تک پہنچا سکتی ہے۔

اکیسویں صدی کے تیز رفتار اور شدید مقابلے کے دَور میں صبر و تحمل کی اہمیت بہت زیادہ بڑھ گئی ہے۔

19- بچے کو سخت محنت کا عادی بنائیے۔ اگر آپ ہر چھوٹی موٹی کوشش پر اُس کی مسلسل حوصلہ افزائی کرتے رہے تو اس بات کا خطرہ ہوگا کہ وہ معمولی کوشش ہی کو سب کچھ سمجھنے لگے اور مزید کوشش کی جرأت کرنا ہی چھوڑ دے۔ معمولی کوشش کی حوصلہ افزائی ابتدا میں بہت مفید ہوتی ہے، لیکن آہستہ آہستہ اسے مزید کوشش اور سخت محنت کا عادی بنائیں۔

بچے کو تین برس کی عمر کے بعد آہستہ آہستہ بار بار کوشش کرنے کی طرف راغب کیجیے۔ اسے بتائیے کہ بار بار کی کوشش ہی سے کوئی نتیجہ برآمد ہو سکتا ہے۔ آپ اسے اس سلسلے میں، تیمور کی چیونٹی کا قصہ سنا سکتے ہیں یا تھامس ایڈیسن کے بلب کی ایجاد کے

دوران دس ہزار کوششوں کی مثال کے ساتھ دوسری بہت سی مثالوں سے سکھا اور سمجھا سکتے ہیں۔

20- بچے میں نمو آور مزاج (گروتھ مائنڈ سیٹ) کی آب یاری کیجیے۔ نمو آور مزاج کے بارے میں دیے گئے مشوروں پر عمل کر کے آپ اپنے بچے میں نمو آور مزاج کی تشکیل کر سکتے ہیں۔

21- بچے کے ناز نخرے اُٹھانے سے پرہیز کیجیے۔ اگر آپ واقعی اپنے بچے کو کامیاب دیکھنا چاہتے ہیں تو اس کے اندر خود آگے بڑھنے کی جرأت ہونی چاہیے۔ ایک ذمہ دار انسان ہی ایک کامیاب انسان بن سکتا ہے۔ کامیاب انسان وہی ہے جو اپنے کاموں اور ذمہ داریوں کو خود پورا کرنے کی ذمہ داری اُٹھا سکے اور اسے ہر حالت میں بجالائے۔

جب والدین کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ بچے پر سختی نہ کریں اور محبت اور آرام سے بچے سے بات کریں تو اکثر والدین سختی گیری کی انتہا سے نکل کر ناز برداری کی انتہا پر پہنچ جاتے ہیں۔ یہ دونوں انتہائیں بچے کیلئے خطرناک ثابت ہوتی ہیں۔ بچپن میں جن بچوں کے ناز نخرے اٹھائے جاتے ہیں، وہ بچے زندگی کے عملی میدان میں کچھ کرنے سے قاصر رہتے ہیں اور ہمیشہ دوسروں کے محتاج ہوتے ہیں۔

22- بچے کیلئے بہت بڑے خواب رکھیے۔ مطالعات کے مطابق، جو والدین اپنے بچوں کیلئے حقیقی بنیادوں پر بہت بڑے خواب رکھتے ہیں، وہ بچے زیادہ محنت کرنے کے عادی ہوتے ہیں اور نتیجتاً زیادہ ذہین بنتے ہیں۔ دراصل، بڑے خواب انسان کو زیادہ سوچنے پر اکساتے ہیں اور یہ سوچنا ذہنی عضلات کو قوی کرتا ہے جن سے ذہانت کا گہرا تعلق ہے۔

23- بچے کو زیادہ سے زیادہ ایسی سرگرمیوں میں مشغول کیجیے جن میں وہ خود کو آزاد

محسوس کرے اور خود کرنے کی جستجو میں رہے۔ جو والدین اپنے بچے کی ہر وقت ہر کام میں رہنمائی کرتے رہتے ہیں، ایسے بچے کم ذہین ہوتے ہیں۔ بچے کو کام دے کر اسے چھوڑ دیجیے۔ اس کی نگرانی بھی نہ کیجیے۔ یہ پریشانی چھوڑ دیجیے کہ میرا بچہ اس وقت نہ جانے کیا کر رہا ہوگا؛ اسے کچھ ہو نہ جائے۔ کچھ نہیں ہوگا۔ بچے کیلئے اتنا فکر مند ہونا کہ وہ ہر وقت آپ کی توجہ کے حصار میں رہے، اس کی ذہنی بالیدگی میں رکاوٹ بن جاتا ہے۔ ایسے بچے بڑے ہو کر بھی کچھ کرنے سے قاصر ہوتے ہیں۔ بچے کو اعتماد اُس وقت ملتا ہے کہ جب اسے پتا چلتا ہے کہ وہ اپنی مرضی سے کام کرنے کے قابل ہے۔ یوں، وہ خود غور و فکر کرتا ہے اور نت نئی تدابیر سوچتا ہے۔ اس طرح، بچے کے ذہنی اور عقلی صلاحیتیں مضبوط ہوتے ہیں۔

24- بچہ اگر کوئی کام غلط کرے یا کسی کام کو کرنے میں غلطی کر رہا ہو تو اسے فوراً اس کی غلطی نہ بتائیے۔ یوں، بچے کی سوچنے کی اہلیت ماند پڑ جاتی ہے۔ بچے کو سوچنے دیجیے۔ اسے غلطی پر غلطی کرنے دیجیے۔ اسے بتائیے کہ وہ مزید محنت کرے گا تو یہ کام کرنے میں کامیاب ہو جائے گا۔ بچے کو گھر کے چھوٹے چھوٹے کام دے کر اس کی رہنمائی کیے بغیر اسے کام کرنے دیجیے۔

25- بچے پر غیر ضروری دباؤ نہ ڈالیے۔ غیر ضروری دباؤ کی بدترین شکل یہ ہے کہ بچے پر بے تحاشا غصہ کیا جائے، اسے ڈانٹا ڈپٹا جائے اور اسے اپنی بات کہنے کا موقع نہ دیا جائے۔ تین سال کی عمر سے بچے اسٹریس کے معاملے میں بہت حساس ہو جاتے ہیں۔ جن بچوں کو بچپن سے ذہنی دباؤ کا سامنا کرنا پڑتا ہے، وہ آگے چل کر زیادہ مضطرب، پریشاں خیال ہو جاتے ہیں، بلکہ اعصابی مریض بھی بن جاتے ہیں۔ اس کے برخلاف، خوش گوار اور پُرمسرت ماحول میں

رہنے والے بچے کہیں زیادہ ذہین اور تخلیقی ہوتے ہیں۔

اس ضمن میں، ایک مشورہ یہ بھی ہے کہ اگر آپ خود کسی وجہ سے دباؤ کا شکار ہیں، تب بھی بچے کے سامنے یہ ظاہر نہ کریں کہ آپ اسٹریس میں ہیں۔ انسانی روّیہ اور برتاؤ، متعدی ہیں، یعنی ایک سے دوسرے کو لگتے ہیں۔ بچہ آپ کو اسٹریس میں دیکھے گا تو وہ خود بھی دباؤ میں مبتلا ہو جائے گا۔

26- بچے سے گھر کے چھوٹے چھوٹے کام کراتی رہیے۔ مثال کے طور پر، بچے سے اُس کے کمرے کی صفائی کروائیے۔ گھر کے دوسرے مختلف کاموں میں ہاتھ بٹوائیے۔ بچہ اگر سات آٹھ سال کا ہوگیا ہے تو اسے باورچی خانے میں مختلف کاموں میں شریک کیا جا سکتا ہے۔ یہ کام باقاعدگی سے ہوتے رہیں تو بچے کی ذہنی صحت پر بہت اچھے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ البتہ والدین کو اتنا شعور ضرور ہونا چاہیے کہ وہ اپنے بچوں کو ان کی عمر اور صلاحیت کے مطابق ہی کام سونپیں۔

27- بچوں کے کھیل کود اور پڑھائی وغیرہ میں دلچسپی لینے والے والدین کے بچے زیادہ ذہین اور متحرک ہوتے ہیں۔ خاص کر، والد اپنے بچوں کی سرگرمیوں میں شامل ہو تو ایسے بچے زیادہ منظم اور متحرک ہوتے ہیں۔ ایسے بچوں میں نفسیاتی اور جسمانی عوارض کے علاوہ سماجی اور معاشرتی مسائل بھی نہایت کم جنم لیتے ہیں۔ نیز، یہ بچے زندگی کے اہم فیصلوں کے مواقع پر بہتر اور پُراعتماد فیصلے کرنے کے قابل ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر، کیریر کا انتخاب، شادی کیلئے شریک حیات کا تعین وغیرہ۔

28- بچے کے جذباتی اظہار کی حوصلہ افزائی کیجیے۔ اسے بتائیے کہ وہ اپنے جذبات و احساسات پر وقتاً فوقتاً غور کرتا رہے اور دوسروں کی جذباتی کیفیات سے بھی آگاہ ہو۔ یہ مہارت، ''جذباتی ذہانت'' کہلاتی ہے اور بچے کی کامیابی میں اس

کا بہت اہم کردار ہے۔

29- بچے کو روایتی کہانیاں سنایئے۔ آج ٹی وی نے بچوں کو سوچنے سمجھنے سے محروم کر دیا ہے۔ لیکن، ہماری روایتی کہانیاں جو بڑے بوڑھے اپنے پوتوں پوتیوں، نواسوں نواسیوں کو سنایا کرتے تھے، ان میں سبق بھی ہوتا تھا اور سوچنے کیلئے ذہن کو غذا بھی ملتی تھی۔ یہ بات اب تحقیقات سے ثابت ہوچکی ہے کہ ٹی وی دیکھنے سے تخلیقی صلاحیت کم ہوتی ہے۔ اس کے مقابلے میں بچے کو روزانہ یا کم از کم ہفتے میں ایک بار اپنے ساتھ لے کر بیٹھنے اور اسے روایتی کہانیاں سنانے سے اس کی تخلیقی اور فہمی قابلیت میں اضافہ ہوگا۔

30- بچے کو اوائل عمر ہی سے ریاضی سکھایئے۔ ہوسکتا ہے، آپ اس پر حیرت کا اظہار کریں کہ بچے کی ذہانت کا ریاضی کے مضمون سے کیا تعلق؟ لیکن آپ یقین کریں کہ بہت گہرا تعلق ہے۔ ریاضی جس انداز سے انسانی ذہن کی گرہیں کھولتی ہے، وہ شاید ہی کوئی دوسرا مضمون کرسکتا ہو۔ اپنے بچے کو ایسے کھلونے لا کر دیجیے جن سے اس کی ریاضی اور حساب دانی کی اہلیت بڑھے۔ رفتہ رفتہ اسے ایسی کتابیں اور معمے لا کر دیجیے جنھیں پڑھنے اور حل کرنے سے اس کی ریاضی کی مہارت میں اضافہ ہو۔ آپ کو جلد ہی اندازہ ہوگا کہ آپ کا بچہ دیگر بچوں کے مقابلے میں کتنا ذہین اور منفرد ہے۔

پریشان رہنے کی عادت

''اگر آپ سمجھتے ہیں کہ برا محسوس کرنے سے آپ کے ماضی کے تجربات بدل جائیں گے تو آپ غلط سیارے پر آئیں گے؛ کیوں کہ زمین پر ایسا کوئی نظام نہیں!''

ڈاکٹر وین ڈائیر

ہر طرف مسائل کے انبار لگے ہوئے ہیں۔ چہروں کی رونقیں مدھم پڑ چکی ہیں اور زندگی گزارنا بہت مشکل ہوگیا ہے۔ دفتر، دُکان، کاروبار اور ملکی و معاشی حالات... سب پریشانی کا باعث ہیں۔ کوئی خوش خبری نہیں اور نہ کوئی ہم سے راضی ہے۔ ہم دفتر کی پریشانی کو اٹھا کر گھر لے آتے ہیں اور گھر کی پریشانی کی گٹھڑی دفتر میں جا کر کھولتے ہیں۔ ہر کوئی اپنی پریشانیوں کا ذمہ دار دوسروں کو قرار دیتا ہے۔ ایسے میں ہم یہ حقیقت بھول جاتے ہیں کہ پریشانیوں کو خوشیوں میں بدلنے کا سب سے بڑا ذمہ خود ہمارے اوپر ہے۔ ہم پریشان رہتے ہیں تو ہمارے بچے بھی پریشان رہتے ہیں۔ ہم تمام زندگی اس انتظار میں رہتے ہیں کہ اب حالات بدلیں کہ تب حالات بدلیں۔

''پریشانی حالات سے نہیں، خیالات سے پیدا ہوتی ہے۔''

(واصف علی واصف)

ہمارے بچے ہمارا مستقبل ہیں۔ والدین کی حیثیت سے جب ہم پریشان ہوتے ہیں تو ہماری پریشانی کے اثرات ہمارے بچوں پر بھی مرتب ہوتے ہیں اور وہ بھی پریشان ہونا شروع کر دیتے ہیں... چاہے کوئی سبب بھی نہ ہو۔ دراصل، والدین یہ سمجھتے ہیں کہ ہماری پریشانی صرف ہمیں پریشان کرے گی۔ لیکن، حقیقت اس سے بالکل مختلف ہے۔ جب ہم پریشان ہوتے ہیں تو اس کا غیر ارادی اثر ہمارے ملنے جلنے والوں بالخصوص گھر والوں پر بہت گہرا ہوتا ہے۔ ان گھر والوں میں سب سے حساس ہمارے گھر کے بچے ہوتے ہیں۔

بچے نازک کلیوں کی طرح ہوتے ہیں۔ آپ کے پریشان چہرے کو دیکھ کر یہ کلیاں مرجھا جاتی ہیں۔ یہ یاد رکھیے کہ جس پریشانی کو آپ اہمیت کی غذا دیتے ہیں، اس پریشانی سے آپ کا چھٹکارا ممکن نہیں ہوتا۔ آپ اپنی زندگی کی تمام ذمہ داریوں کو قبول کرتے ہوئے اپنے کاروبار اور کام سے محبت کریں، پریشانیاں خود بہ خود بھاگ جائیں گی۔

گھر میں ایک بہتر سوچ والا شخص پورے گھر کے ماحول کو بہتر بنا سکتا ہے۔ یقینا، ماحول کا دخل انسانی زندگی میں بہت زیادہ ہے۔ ایک ناسازگار ماحول بعض اوقات اعلیٰ سے اعلیٰ دماغی صفات ضائع کرنے کا باعث بن سکتا ہے۔

اگر معقول ماحول اور محبت میسر آ جائے تو بچے ترقی کی معراج پر پہنچ جاتے ہیں۔ بچوں کے کردار کی اصلاح کیلئے ضروری ہے کہ گھر کے ماحول کی اصلاح ہو۔ خوشیاں بازار سے نہیں ملتیں۔ انھیں خود پیدا کرنا پڑتا ہے۔ مسکراتے چہرے زندہ دلی کی علامت ہیں، پریشان آدمی کو خود پر ترس کھانے کی عادت ہو جاتی ہے اور وہ دوسروں کی مدد کا متلاشی رہتا ہے۔ ایسا انسان خود کو کمزور سمجھتا ہے اور کمزور ہی رہنا چاہتا ہے۔

دفتر اور دکان کی پریشانیوں کو وہیں چھوڑ آئیں، کیوں کہ زندگی کے آخری لمحات میں کسی انسان کو کاروبار یاد نہیں آتا بلکہ اُس وقت اس کی خواہش یہ ہوتی ہے کہ کاش، میں نے اپنی بیوی اور بچوں کے ساتھ زیادہ وقت گزارا ہوتا۔ لہٰذا آخری وقت کے پچھتاوے سے بہتر ہے کہ وہ کام کرلیں۔

یہاں ہم چند ایسی عملی تدابیر آپ کو بتاتے ہیں جنھیں اختیار کرکے آپ خود ہی پریشانی کی عادت اور مزاج سے چھٹکارا حاصل کرسکتے ہیں۔

اپنی پریشانی کے تاثرات کو جانئے

بچے اپنے والدین کے چہرے کے تاثرات سے بہت زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔ بچے اپنے والدین کی پریشانی کو اُن کے چہرے سے جانچ لیتے ہیں اور خود بھی پریشان ہوجاتے ہیں۔ اگرچہ انھیں یہ معلوم نہیں ہوتا کہ یہ سب کیوں ہورہا ہے، کیوں کہ یہ سب لاشعوری ہوتا ہے، تاہم وہ اس کی وجہ سے تذبذب کا شکار ضرور رہتے ہیں۔ او راگر ایک ماں یا باپ مسلسل پریشان رہے تو بچہ اس کیفیت کو اپنے اوپر اپنی شخصی کیفیت کی حیثیت سے طاری کرلیتا ہے۔ وہ خود اپنے گھر میں بھی غیر محفوظ محسوس کرتا ہے۔

اگر والدین کی حیثیت سے آپ کسی بھی وجہ سے پریشان ہیں تو اپنی پریشانی کے مسئلے کو تلاش کیجیے۔ جانئے کہ آپ کیوں پریشان ہیں۔

والدین یہ نہیں چاہتے کہ ان کا بچہ ان کی طرح پریشان ہو، لیکن اَن چاہے یہ ہوتا ہے۔ چنانچہ جب وہ پریشان ہوتے ہیں تو اس توانائی کے ارتعاشات بچے میں منتقل ہوتے ہیں۔ ایسے میں سب سے پہلا کام یہی ہے کہ پریشانی کی اپنی کیفیت کو جانا جائے۔ خود کو مجرم قرار دینے یا مورِدِ الزام ٹھہرانے سے مسئلہ حل نہیں ہوگا۔

بعض والدین یہ کہہ دیتے ہیں کہ ان کے والدین بھی اسی طرح پریشان رہا کرتے

تھے، اس لیے انھیں یہ پریشاں مزاجی ورثے میں ملی ہے۔ لیکن، پریشانی کا یہ ایک عام سبب ہے، اور وہ بھی بہت معمولی۔ ایسا نہیں کہ اسے قابو نہ کیا جاسکے۔ آپ اپنے بچے کو کامیاب دیکھنا چاہتے ہیں تو ضروری ہے کہ آپ اپنے بچے کو اپنی ذات سے وہ شخصیت فراہم کریں جو آپ اس کے اندر تخلیق کرنے کے خواہش مند ہیں۔

پریشانی پر قابو کے طریقے سیکھیے

اگر ماں یا باپ خود ہی کسی اسٹریس، ڈپریشن یا اینزائٹی میں گرفتار ہیں تو ان کیلئے یہ بہت مشکل ہے کہ وہ اپنے بچے کو خوشی سکھا سکیں یا منتقل کرسکیں۔ ایسے میں، ماں یا باپ کی حیثیت سے آپ کو سب سے پہلے ذہنی صحت کے کسی مستند ماہر سے ملنا ہوگا۔ وہ آپ کی پریشاں مزاجی کا خاص سبب تلاش کرنے میں آپ کی مدد کرے گا۔ وہ آپ کو اسٹریس مینجمنٹ کے مختلف طریقے سکھائے گا۔ ان طریقوں کو استعمال کرکے جب اپنی پریشانی کو قابو کریں گے، تبھی آپ اپنے بچے میں پریشانی کی منتقلی کو روکنے کے قابل ہوں گے۔

ماہرین نفسیات کا یہ ماننا ہے کہ بچے کو پریشاں مزاجی سے بچانے کا ایک موثر طریقہ یہ ہے کہ اس کے والدین صبر کرنے والے اور متحمل مزاج ہوں۔ وہ اپنی زندگی کے روزمرہ اسٹریس کو کنٹرول کرنے کی اہلیت رکھتے ہوں۔

اپنی پریشانی کی وضاحت کیجیے

اس مشورہ سے اکثر والدین غیر متفق ہو سکتے ہیں۔ کیوں کہ والدین اپنے بچوں کے سامنے آئیڈیل بننے کی کوشش میں رہتے ہیں اور یہ خواہش بھی کرتے ہیں کہ وہ ہماری پریشانی کی وجہ سے کہیں پریشان نہ ہوجائے۔ ایسی صورت میں، ہمیں یہ معلوم ہونا چاہیے کہ بچے کو سب کچھ بتانا اگر نامناسب ہے تو بچے سے سب کچھ چھپانا بھی خطرناک ہوسکتا ہے۔

بچے سے اپنی پریشانی کی کیفیت بیان کرنے سے بچے میں یہ اعتماد آسکتا ہے کہ آپ اسے اہمیت دے رہے ہیں۔ نیز، بچے سے مثبت انداز میں گفتگو یہ سمجھنے میں بھی مددگار ہوگی کہ یہ کیفیات انسانی زندگی کا لازمہ ہیں۔ آپ کو یہ فائدہ ہوگا کہ آپ اپنی پریشانی کی شدت کو اس انداز سے کم کرنے کے قابل ہوں گے۔

مثال کے طور پر، آپ کے بچے کو اسکول جانے میں دیر ہورہی ہے۔ آپ اس پر غصہ کرتے ہیں۔ شام کو جب آپ دونوں ملتے ہیں تو آپ اسے اپنے پاس بٹھا کر اس سے پوچھیئے کہ کیا تمہیں یاد ہے کہ آج صبح جب تم اسکول جانے میں دیر کررہے تھے تو میں نے تم پر غصہ کیا تھا۔ اس کے بعد اسے بتایئے کہ آپ کا یہ غصہ بے جا نہیں تھا، اس میں اسی کا بھلا تھا۔ البتہ، اگر غصہ زیادہ ہوگیا تھا تو اس سے یہ بھی ذکر کیجیے کہ آپ نے غصہ کس وجہ سے زیادہ کردیا۔ ہوسکتا ہے، آپ پر دفتر کا دباؤ ہو یا آپ کسی اور الجھن کا شکار ہوں۔

اس سے ایک فائدہ تو یہ ہوگا کہ وہ بچہ اگلی صبح خود وقت پر نکلنے کی کوشش کرے گا۔ نیز، وہ یہ جان پائے گا کہ یہ منفی کیفیات زندگی کا حصہ ہیں۔ وہ پہلے سے خود کو ان چیزوں کیلئے تیار کرے گا تو اس کیلئے ممکن ہوگا کہ وہ پیش بندی کرلے۔ ایسے بچے زندگی میں آگے چل کر مسائل پیش آنے پر زیادہ اعتماد کے ساتھ مشکلات کا سامنا کرنے کو تیار رہتے ہیں۔ ایسے بچے پریشانی کی حالت میں بھی اپنے اعصاب پر قابو رکھنے کے قابل ہوتے ہیں جو کسی بھی کامیاب انسان کی بڑی خوبی ہے۔

منصوبہ بندی

یہ تو ممکن نہیں کہ پریشانیاں نہ آئیں۔ لیکن پیشگی ان کیلئے منصوبہ بندی کرلینے سے پریشانیوں کا بوجھ ہلکا ضرور ہوجاتا ہے۔ اس پیشگی منصوبہ بندی میں آپ اپنے بچوں کو بھی شامل کرسکتے ہیں۔ مثال کے طور پر، اگر آپ اپنے بچے کو بتانا چاہ رہے ہیں کہ آپ

کیسا برا محسوس کر رہے ہیں تو اس سے یہ بات ذکر کر کے اسے یہ بھی بتائیے کہ آپ اور وہ مل کر اس کے خاتمے کیلئے کیا کر سکتے ہیں۔

تاہم، اس گفتگو کا مقصد یہ نہیں ہونا چاہیے کہ آپ بچے کو اپنی طرح پریشان کر دیں یا اسے اپنی پریشانی کا ذمہ دار قرار دینے لگیں۔ بلکہ اس مشق کا اصل مقصد یہ ہے کہ آپ اپنے بچے (اور شریک حیات) کے ساتھ مل کر اپنی پریشانی کو نجات کی تدابیر اختیار کرنے کے قابل ہو جائیں۔

یہ وہ تدابیر ہیں جو آپ ماں اور باپ کی حیثیت سے پریشانی کی صورت میں اپنے بچے کے ساتھ اختیار کرتے ہیں۔ جیسے آپ پریشان ہوتے ہیں، ایسے ہی آپ کا بچہ بھی پریشان ہوسکتا ہے اور آج کل تو اسٹریس بچوں میں پہلے سے کہیں زیادہ موجود ہے۔ یہاں ہم آپ کو چند ایسی تدابیر بتاتے ہیں جن کی مدد سے آپ اپنے پریشان بچے کو اس کی پریشانی والی کیفیت سے نکلنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

1- ہم میں سے کوئی بھی اپنے بچے کو پریشان دیکھنا نہیں چاہتا۔ بچے کو پریشاں خیالی سے نکالنے کا موثر ترین طریقہ یہ ہے کہ بچے کو اپنی پریشانی کو کنٹرول (مینج) کرنا سکھایا جائے۔ بچے کو اس سلسلے میں، یہ حقیقت ضرور بتائی جائے کہ وہ اپنے پریشان کن احساسات سے خود کو ختم تو نہیں کر سکتا (کیوں کہ یہ فطرتاً ممکن نہیں ہے) البتہ انھیں قابو اور منظم ضرور کر سکتا ہے۔ جب آپ کا بچہ یہ حقیقت تسلیم کر لے گا تو پہلے ہی مرحلے پر اس کی پریشانی کی یہ کیفیت بہت کم ہو جائے گی اور اس کا دماغ ہلکا ہو جائے گا۔

2- بعض بچے مخصوص چیزوں اور کاموں سے پریشان یا مضطرب ہو جاتے ہیں۔ والدین کے پاس اس کی ایک تدبیر ان چیزوں یا کاموں سے احتراز ہے۔ اس طرح، بچے کو اس وقت تو اچھا محسوس ہوتا ہے، لیکن اس کام یا شے کا خوف بچے

کے اندر سے نہیں جاتا۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ گھر پر نہ سہی، کہیں اور اس شے یا کام کا سامنا جب اس بچے کو کرنا پڑتا ہے تو وہ بچہ اپنے تئیں دوبارہ پریشان ہوجاتا ہے۔

اگر آپ کا بچہ کسی مخصوص کام یا شے سے ڈرتا، پریشان ہوتا یا بے آرام ہوتا ہے تو اس کام یا شے کو اس کے سامنے کرنے سے بچے کا مسئلہ حل نہیں ہوگا۔ بچے کے سامنے وہ کام یا شے لائیے، مگر پورے تحمل سے بتائیے کہ اسے اپنے خوف سے ڈرنے کی بجائے اپنے تئیں اس خوف یا بے آرامی کو کنٹرول کرنا سیکھنا ہوگا۔

3- بعض والدین بچے کے خوف زدہ یا پریشان ہونے پر اسے ڈانٹ کر کہتے ہیں کہ تم خواہ مخواہ ڈر رہے یا پریشان ہو رہے ہو، ایسا کچھ نہیں، یہ تمہارا وہم ہے۔ لیکن، وہم اس شخص کیلئے وہم ہوتا ہے جو یہ وہم نہیں کرتا، جس شخص کے ذہن میں یہ وہم ہے، اس کیلئے یہ وہم حقیقت ہوتا ہے۔ باشعور والدین اپنے بچے کو یہ بتاتے ہیں کہ خوف اور پریشانی زندگی کا ایک حصہ ہے اور اسے چاہیے کہ وہ اسے قبول کر کے اسے قابو کرنے کی جرأت پیدا کرے۔

آپ ماں یا باپ کی حیثیت سے اپنے بچے کے سامنے پریشانی کو کنٹرول کرنے کے طریقے بتائیے۔ یوں، بچہ آپ کو دیکھ کر سیکھے گا۔ اس میں یہ اعتماد بحال ہوگا کہ وہ غلط محسوس نہیں کر رہا، البتہ اس احساس سے نمٹنے کا طریقہ درست نہیں ہے۔

4- بچے کے احساسات کو قبول ضرور کیا جائے، لیکن انھیں بڑھنے نہ دیا جائے۔ بعض والدین بچے کے احساسات کو قبول نہ کر کے انھیں دبانے کی کوشش کرتے ہیں۔ یوں، بچے کے احساسات مزید طاقتور ہوتے ہیں۔ کسی بھی منفی احساس سے نمٹنے کا درست طریقہ یہ ہے کہ سب سے پہلے اسے قبول کیا جائے۔ البتہ اس کا مطلب یہ نہیں کہ اسے بڑھنے دیا جائے۔ بار بار اس کا تذکرہ نہ کیا جائے اور نہ ہی بچے کی تضحیک کی جائے یا مذاق اڑایا جائے۔ مثلاً، بچہ انجکشن لگوانے سے

ڈر رہا ہے تو اس پر غصہ کرنے یا اس کے خوف پر اس کا مذاق اڑانے کی بجائے اس کی بات خاموشی سے سنیں۔ جانیں کہ وہ کیوں خوف زدہ ہے۔ پھر اسے بتایئے کہ انجکشن نہ لگوانے کا کیا نقصان ہوگا اور لگوانے سے کیا فائدہ ہوگا۔ اسے بتایئے کہ یہ تکلیف اس کے فائدے کے مقابلے میں بہت کم ہے۔

5- بچے سے اس کے احساسات کے بارے میں ایسے سوالات نہ کیجیے جو اس کے منفی احساس کی طرف اس کی توجہ بڑھا دیں۔ مثال کے طور پر، ''کیا تم اپنے ٹیسٹ سے گھبرا رہے ہو؟'' یا ''کیا تم تقریر نہیں کر پاؤ گے؟'' اس کی جگہ کچھ ایسے سوال کیے جا سکتے ہیں، ''تقریر کے بارے میں تم کیسا محسوس کر رہے ہو؟''

6- بچے کو صبر و تحمل کرنا سکھایئے۔ اکثر لوگ تو یہ بھی نہیں جانتے کہ صبر حقیقتاً کیا ہے۔ لوگ پریشانی یا شکایت پر واویلا کرتے ہیں اور جب کچھ نہیں بنتا تو مجبوراً چپ ہو جاتے ہیں اور تب یہ دعویٰ کرتے ہیں کہ ہم نے تو صبر کر لیا۔ یہ صبر نہیں ہے، مجبوری ہے۔ جب آپ کچھ کر نہیں سکے تو آپ خاموش ہو گئے۔

جو بچے صبر کرنے والے ہوتے ہیں، ان کے والدین بھی صبر والا مزاج رکھتے ہیں۔ یعنی آپ اپنے بچے کو صابر بنانا چاہتے ہیں تو خود بھی صبر کرنا سیکھیے اور عملی زندگی میں صبر کیجیے۔ مائنڈفل مراقبہ وغیرہ ایسی مشقیں ہیں جن سے آپ اپنے منتشر احساسات کو سمیٹ کر اپنی پریشانی یا اضطراب پر قابو پا سکتے ہیں۔

7- بچے کی نظر سے معاملے کو دیکھئے۔ آپ کے تجربے اور مشاہدے میں فرق ہے، اس لیے آپ ہر معاملے کو جس زاویہ سے دیکھ سکتے ہیں، بچہ اس سے کوسوں دور ہے۔ لہٰذا، آپ جس انداز سے مسئلے کو سمجھ سکتے ہیں، بچہ سمجھ نہیں سکتا۔ آپ اگر بچے کی پریشانی کو سمجھنے کے یقیناً خواہاں ہیں تو پھر اس بچے کی جگہ کھڑے ہو کر متعلقہ مسئلے کو جانچنے اور کھوجنے کی کوشش کیجیے۔

آپ کے بچے کا مزاج

''ٹیسٹ اسکور اور گریڈ آپ کو یہ تو بتاتے ہیں کہ بچہ ابھی کہاں ہے، لیکن ان سے یہ نہیں پتا چلتا کہ وہ مستقبل میں کہاں تک پہنچے گا!''

کیرول ڈویک

کیرول ڈویک نے تقریباً تیس برس پہلے بچوں کی ناکامیوں اور اُن کے رویوں کے بارے میں تحقیق شروع کی تو انھیں پتا چلا کہ بعض طلبہ محنت کرتے رہتے ہیں جب کہ بعض طلبہ چھوٹی سی ناکامیوں اور غلطیوں پر الجھ جاتے ہیں۔ ہزاروں طلبہ و طالبات کے رویوں پر تحقیق کے بعد ڈاکٹر کیرول ڈویک نے دو اصطلاحات وضع کیں Fixed Mindset اور Growth Mindset۔ انھیں ہم اُردو میں بالترتیب ٹھہرا ہوا مزاج اور نموآور مزاج کہیں گے۔

ڈاکٹر ڈویک کے مطابق، دنیا میں دو ہی طرح کے مزاج پائے جاتے ہیں۔ ان دونوں مزاجوں کے حامل افراد اپنی زندگی کے واقعات و تجربات اور سیکھنے سکھانے کے بارے میں خاص قسم کے یقین رکھتے ہیں۔ ٹھہرا ہوا مزاج منفی مزاج ہے جبکہ نموآور مزاج مثبت اور تعمیری مزاج ہے۔

ٹھہرے ہوئے مزاج والوں کے رویے اور برتاؤ کی صفات یہ ہوتی ہیں:

- یہ یقین رکھتے ہیں کہ ان کی خوبیاں یہی ہیں اور ان میں مزید بہتری کی ضرورت

نہیں ہے۔ انھیں بدلا نہیں جا سکتا۔

- ان کے نزدیک سب پیدائشی خوبیاں اور خامیاں رکھتے ہیں اور تمام زندگی انھی کے ساتھ رہنا پڑتا ہے
- وہ اپنی زندگی کے تجربات کو اسی بات کی تصدیق کیلئے استعمال کرتے ہیں
- اپنے جاننے والوں، رشتے داروں، دوستوں سے توقع رکھتے ہیں کہ وہ ان کی خودتوقیری بڑھائیں
- اپنی خامیوں کو دوسروں سے چھپانے کی کوشش میں رہتے ہیں
- خود کو بدلنے اور بہتر کرنے سے ڈرتے ہیں
- دوسروں کو قصوروار ٹھہراتے اور اپنے لیے عذر تراشتے رہتے ہیں
- ان کی ناکامیاں ان کے اپنے عمل کا نتیجہ ہوتی ہیں (لیکن، وہ اسے تسلیم کرنے سے قاصر رہتے ہیں)

نموآور مزاج والوں کے رویے اور برتاؤ کی صفات یہ ہوتی ہیں:

- یہ لوگ یقین رکھتے ہیں کہ ہمارے اندر جو خوبیاں ہیں، انھیں بڑھایا جا سکتا ہے اور خامیوں کو کم کیا جا سکتا ہے
- یہ لوگ سمجھتے ہیں کہ ہر انسان خود کو بہتر کر سکتا ہے اور اس کیلئے وہ دوسروں کو ترغیب دیتے ہیں
- سیکھنے کا جنون رکھتے ہیں
- انھیں آگے بڑھنے کیلئے کسی دوسرے کی تعریف کی ضرورت نہیں ہوتی
- خود اس بات سے بے خوف رہتے ہیں کہ کوئی انھیں کیا کہے گا
- اپنی خامیوں کو تسلیم کرتے ہیں اور انھیں دُور کرنے میں لگے رہتے ہیں
- ایسے لوگوں سے ملنا پسند کرتے ہیں جو خود اپنے اندر بہتری لانا چاہتے ہیں اور

انھیں تبدیلی کیلئے درست رہ نمائی کرتے ہیں

- آرام کی زندگی (کمفرٹ زون) سے باہر نکل کر زندگی بسر کرتے ہیں
- زندگی کے چیلنجز کا سامنا جرات کے ساتھ کرتے ہیں
- اگر مطلوبہ نتائج حاصل نہ ہو رہے ہوں تو مستقل مزاجی سے اس کیلئے جدوجہد کرتے رہتے ہیں
- اپنی ناکامیوں اور غلطیوں سے سیکھتے ہیں

اپنے بچوں میں نمو اور مزاج کی تشکیل کیسے کی جائے؟

اب سب سے اہم سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ والدین کی حیثیت سے آپ اپنے بچوں کے اندر گروتھ مائنڈ سیٹ کی آب یاری کیسے اور کیوں کر سکتے ہیں۔ اس کیلئے ماہرین نے بہت سے مشورے دیے ہیں۔ لیکن یہاں چند کا ذکر کیا جا رہا ہے اور آپ ان مشوروں پر اپنی ضرورت اور حالات کے اعتبار سے عمل میں تھوڑا بہت رَدّ و بدل کر سکتے ہیں۔

1- بچے کے اندر جو کمی یا خامی ہے، اسے تسلیم کیجیے، خود بھی اور بچے سے بھی کرائیے۔ بچے کو بتائیے کہ ہر انسان، انسان ہونے کی حیثیت سے کچھ خامیاں رکھتا ہے۔ اپنی کمی کو چھپانے سے وہ فرشتہ نہیں بن جائے گا بلکہ اس کی خامی یا کمی ہمیشہ اس کے اندر موجود رہے گی۔

2- زندگی کے چیلنجز اور مسائل کو مواقع کے طور پر لیجیے۔ زندگی میں کوئی بھی مسائل سے مبرا نہیں ہے۔ بچے کو بتائیے کہ اس کے ساتھ جو مسئلہ ہے، اس سے گھبرانے کی بجائے اسے حل کرنے کی فکر کرے۔ کیوں کہ جب وہ یہ مسئلہ حل کرے گا تو وہ کچھ نیا سیکھے گا۔

3- سیکھنے کے مختلف طریقے استعمال کرائیے تاکہ بچہ ایک طریقے کے بعد دوسرے طریقے سے مانوس ہو۔ یوں، اس میں اعتماد پیدا ہو گا اور یہ یقین بھی کہ اس کی زندگی محدود نہیں ہے۔ وہ نئے سے نیا کر سکتا ہے۔

4- ناکامی کا لفظ اپنی اور بچے کی گفتگو سے نکال دیجیے۔ اس کی جگہ سیکھنے کا لفظ استعمال کیجیے۔ بچہ جب مطلوبہ نتیجہ حاصل نہ کر سکے تو اسے یہ مت کہیے کہ وہ ایسا کرنے میں ناکام رہا، بلکہ یہ بتائیے کہ اس نے اس عمل سے کچھ نیا سیکھا ہے جو وہ اس سے پہلے نہیں جانتا تھا۔

5- لوگوں سے پذیرائی کی طلب پیدا نہ کیجیے۔ بعض والدین بچوں کو تحریک اور شوق دلانے کیلئے یہ کہہ دیا کرتے ہیں کہ اگر یہ کام کر لو گے تو دادا دادی، نانا نانی، چچا ماموں وغیرہ تم سے بہت خوش ہوں گے۔ یہ وقتی تحریک ہوتی ہے اور زندگی میں آگے چل کر بچے کیلئے سخت خطرناک ہوتی ہے۔ اس سے بچے کو بچائیے۔ بچے کے اندر اگر یہ مزاج پیدا ہو گیا ہے تو رفتہ رفتہ اسے ختم کرنے کی کوشش کیجیے۔

6- نتیجے کی بجائے عمل کو اہمیت دیجیے۔ بعض والدین بچوں سے نتیجہ چاہتے ہیں۔ نتیجہ یقیناً بہت اہم ہوتا ہے، لیکن اس عمر میں جب وہ کام کرنا سیکھ رہا ہوتا ہے، نتیجے سے زیادہ اہم اس کا پروسیس ہوتا ہے۔ بچے کو آزادی سے کام کرنے دیجیے۔ یہ ضرور دیکھئے کہ وہ کیا کرتا ہے، لیکن اس پر کوئی پابندی یا بندش مت لگائیے۔

7- بچوں پر کی جانے والی تحقیقات سے پتا چلتا ہے کہ نمو آور مزاج رکھنے والے بچوں میں مقصد کا احساس بہت زیادہ پایا جاتا ہے۔ اس لیے، اپنے بچوں کو بامقصد زندگی پر لگائیے۔ جن بچوں کی زندگی کا مقصد ہوتا ہے، وہ کہیں دور تک جاتے ہیں۔

8- بچوں کے اندر موجود اس مزاج کا تذکرہ دوسروں سے بھی کیجیے تاکہ انھیں یہ

انداز ہ ہو کہ اُن کے اندر کوئی خوبی پائی جاتی ہے۔ یوں، اپنے مزاج کو مضبوط اور طاقتور کرنے کی کوشش کریں گے۔

9- بعض والدین اپنے بچوں سے جلد نتیجہ چاہتے ہیں۔ یاد رکھیے، ہر شے کا ایک وقت ہوتا ہے۔ بے صبری نقصان پہنچاتی ہے۔ اس سے کوئی فائدہ نہیں ہوتا۔ صبر سے نتیجے کا انتظار کیجیے۔ بچے کے گروتھ مائنڈ سیٹ کو اہمیت دیجیے۔

10- اپنے بچوں کو بتائیے کہ وہ جو کچھ کر رہے ہیں، بہت خوب ہے۔ ان کے عمل کی تعریف کیجیے۔ ان میں جو خوبیاں ہیں، ان سے زیادہ اُن کے اقدامات کو سراہیے۔

11- یہ فلسفہ کہتا ہے کہ ذہانت کا تعلق محض محنت سے نہیں، انسانی خوبیوں سے ہے۔ اپنے بچوں کو یہ فلسفہ سمجھائیے اور انھیں اسی کے مطابق زندگی ڈھالنے کی تربیت دیجیے۔

12- بچے کچھ غلط کریں تو ان پر تنقید ضرور کیجیے، مگر مثبت اور تعمیری انداز سے۔ بعض والدین اس سلسلے میں یہ غلطی کرتے ہیں کہ بچے کی غلطی کی بھی تعریف کرتے ہیں اور کہتے ہیں کہ تم نے ٹھیک کیا۔ لیکن، اس طرح بچے کو اپنی غلطی کا احساس نہیں ہوتا۔ غلطی کا احساس نہیں ہوگا تو وہ غلطی کو ٹھیک کیسے کرے گا۔ تنقید مثبت انداز سے کرنے کا سلیقہ والدین کو بھی سیکھنے کی ضرورت ہے۔

13- ناکامی اور بہتری میں فرق ضروری ہے۔ اگر بچے کو کسی کام میں ناکامی ہوگئی ہے تو اس کا مطلب یہ نہیں کہ وہ اچھا نہیں ہے۔ اسے بتائیے کہ وہ خود کو بہتر کرے تاکہ اگلی مرتبہ یہ ناکامی نہ ہو۔

14- بچے کو روزانہ کچھ نہ کچھ نیا سیکھنے کا موقع دیجیے۔ اسکول میں یا گھر پر ایسا ماحول ہو کہ بچہ ہر روز کچھ نیا سیکھ رہا ہو۔

15- بچے کی پیدائشی خوبیوں کے ساتھ ساتھ اسے محنت کا عادی بھی بنایئے، کیوں کہ انسان کے اندر کی خوبیاں اس وقت تک ظاہر نہیں ہوتیں، جب تک انھیں محنت کے ساتھ شامل نہ کیا جائے۔

16- بچے کے کردار کی تربیت کے ساتھ ساتھ اُس کی ذہنی تربیت اور نمو کا انتظام بھی کیجیے۔

17- بچے کو بتایئے کہ دوسروں کی ستائش کی پروا کرنے کی بجائے اپنے اوپر اور اپنے خدا پر بھروسا کرتے ہوئے زندگی گزارے۔

18- بچہ اگر اپنی ظاہری شخصیت کو نمایاں کرنے کیلئے فکر مند ہے تو اس فکر سے اسے نکالیے۔ اسے بتایئے کہ اگر اس کے اندر واقعی مہارت و اہلیت ہے تو وہ محنت کرتا رہے، دنیا اس کی پیروی کرے گی۔

19- بچے کو دوسروں کی غلطیوں سے سیکھنے کے قابل بنایئے۔ اسے بتایئے کہ وہ مشاہدے کی قوت کو بہتر کرے۔ اگر وہ دوسروں کی غلطیوں سے سیکھنا شروع کردے گا تو بہت سی ٹھوکروں سے بچ جائے گا۔

20- بچے کیلئے ایک کے بعد دوسرا ہدف تیار رکھیے۔ جو بچے ایک کے بعد دوسرے ہدف کیلئے تگ و دَو کرتے رہتے ہیں، وہ ہمیشہ سیکھتے رہتے ہیں۔ ایسے بچے بڑے ہوکر عملی زندگی میں ہر بار کچھ نیا کرنے کے قابل ہوتے ہیں۔

21- بچے کو خطرات لینے کیلئے متحرک کیجیے۔ بچے کو ایسے دوست بنانے کی ترغیب دیجیے جو ہر بار کچھ نیا اور بڑا کرنے کیلئے بے چین رہتے ہوں۔ البتہ، خطرہ اتنا بڑا نہ ہو کہ بچے پریشان ہو جائیں۔ والدین کو ان کے بارے میں احتیاط کرنی ہوگی۔

22- سیکھنے میں اور مطلوبہ نتیجہ حاصل کرنے میں وقت لگتا ہے۔ بچے کو حقیقت پسندانہ

انداز سے سوچنے اور نتیجے کا انتظار کرنے کا مزاج دیجیے۔

23- اپنے رویے اور مزاج (جیسا بھی ہے) کی ذمہ داری خود قبول کرنے کی جرأت پیدا کیجیے۔ جن بچوں کے والدین ان کی غلطیوں اور خامیوں کی ذمہ داری اسکول، اساتذہ، دوستوں، پڑوسیوں وغیرہ پر نہیں ڈالتے بلکہ اپنے بچوں ہی کو بدلنے کا کہتے ہیں، وہ بچے بڑے ہو کر اپنے حالات کو بہتر طور پر بدلنے کے قابل ہوتے ہیں۔

والدین کی گفتگو

بچوں میں نمو اور مزاج کی تشکیل میں والدین کی روزمرہ گفتگو انتہائی اہمیت رکھتی ہے۔ والدین اپنے بچوں سے جو کچھ بولتے ہیں، جیسے بولتے ہیں، جو الفاظ اپنی گفتگو کے دوران استعمال اور انتخاب کرتے ہیں، یہ انتخاب اور استعمال دونوں ہی بچوں کی شخصیت اور مزاج پر گہرے اثرات مرتب کرتے ہیں۔ یہاں ہم اس باب کے موضوع کی مناسبت سے گفتگو کی وہ مثالیں دے رہے ہیں جو آپ کو اختیار کرنی چاہئیں۔

کیا نہ کہا جائے	کیا کہا جائے
تم بہت ذہین ہو۔	میں نے دیکھا ہے، تم بہت محنت کرتے ہو۔
چلو، ٹھیک ہے۔ ہوسکتا ہے، تم یہ کر ہی نہ سکتے ہو۔	میرے خیال میں کوئی نیا طریقہ اختیار کرنا چاہیے۔
تمہارے اندر پیدائشی یہ خوبی ہے۔	مجھے اچھا لگا کہ تم نے یہ کام کیا۔
بہت خوب، تم نے یہ بہت تیزی اور جلدی سے کرلیا۔	تم نے یہ کام بہت آسانی سے کرلیا۔ اب کی بار کوئی ایسا قبول کرنا جس سے کچھ مزید سیکھنے کا موقع ملے۔
نہیں، یہ درست نہیں۔ کلاس میں تمہاری توجہ کہاں ہوتی ہے؟ میرے خیال میں تم بالکل بھی کوشش نہیں کرتے۔	نہیں، یہ درست نہیں۔ تم اب تک اسے سمجھ نہیں پائے۔ اسے سمجھنے کیلئے تم اور کیا کر سکتے ہو؟
یہ کام واقعی بہت مشکل تھا، مجھے خوشی ہے کہ یہ مکمل ہوگیا اور تمہاری جان چھوٹی۔	یہ کام واقعی بہت مشکل تھا، تم نے اس دوران جو کوشش کی اس کی وجہ سے تم ایسے اور بھی چیلنج لے سکو گے۔
تمہارے اندر لکھنے کی فطری صلاحیت ہے، تمہیں لکھنا چاہیے کیوں کہ تم اچھا لکھ سکو گے۔	تم نے اچھا لکھاری بننے کیلئے بہت محنت کی ہے۔ اب تم اس سے بھی بہتر لکھنے کیلئے خود کو چیلنج کرو، یوں ہر بار کچھ نیا سیکھو گے جو تم اب تک نہیں کر سکے۔

آپ کے بچے کی جذباتی ذہانت

''جذباتی خودشناسی آپ کے مستقبل کا بنیادی تعمیراتی پتھر ہے؛ جذباتی ذہانت آپ کو اپنی بُری کیفیت کو ختم کرنے کے قابل کرتی ہے!''

ڈینیل گولمین

جذباتی ذہانت (Emotional Intelligence) ایک معروف اور اہم موضوع ہے۔ بچوں کی تربیت اور مزاج سازی میں والدین کیلئے جذباتی ذہانت کی آگہی اور اس کا درست استعمال بہت ضروری ہے۔

ہمارے ہاں بچے کے آئی کیو (IQ) پر تو بہت محنت کی جاتی ہے، کیوں کہ یہ غلط فہمی عام ہے کہ بچے کا آئی کیو لیول بلند ہوگا تو وہ ذہین بنے گا، امتحان میں اچھے نمبر لے گا اور پھر بہترین ادارے میں اعلیٰ عہدے تک پہنچے گا۔ لیکن، یہ بات ایک حد تک درست ہے۔ عملی طور پر، آج سائنس یہ ثابت کرچکی ہے کہ فرد کی زندگی میں کامیابی اور خوشی کیلئے بہتر آئی کیو کا ہونا اتنا ضروری نہیں، جتنا کہ ای کیو (EQ) کی مہارت ہونی چاہیے۔ جو بچے جذباتی ذہین ہوتے ہیں، وہ زندگی میں کہیں بہتر بڑھنے کے قابل ہوتے اور مسائل حیات سے نمٹنے کی اہلیت رکھتے ہیں۔

صرف بچوں ہی کو نہیں، اس وجہ سے والدین کو بھی جذباتی ذہانت کی اہمیت بتانے اور انھیں جذباتی ذہانت سکھانے اور پڑھانے کی ضرورت ہے۔

یقینا، زندگی میں جذباتی نشیب و فراز آتا رہتا ہے۔ جذباتی ذہین والدین اس

نشیب و فراز کو بچے سے نہیں چھپاتے بلکہ زندگی کے حقائق سے انھیں آگاہ کرتے ہیں۔
مثال کے طور پر، ہمارے پاکستانی معاشرے میں اگر کسی بزرگ (دادا دادی، نانا نانی) کا انتقال ہو جائے تو گھر کے بڑے اس سے یہ بات چھپاتے ہیں کہ بچے کو پتا چل گیا تو اسے افسوس ہو گا یا اس کیلئے یہ خبر نامناسب ہو گی۔

یہ بہت بڑی غلطی ہے جو بچوں کی جذباتی تربیت کے دوران والدین یا اس کے بالغ رشتے دار کرتے ہیں۔ موت ایک حقیقت ہے۔ بچے کو یہ حقیقت پتا چلنی چاہیے کہ اس دنیا میں جو بھی آیا ہے، اسے جانا ہے۔ اگر بچہ اس حقیقت کو ابھی سے تسلیم کرنے کو تیار نہیں ہو گا تو زندگی کے اگلے ادوار میں اس کا ذہن اتنا پختہ کار نہیں ہو سکے گا کہ وہ اس حقیقت کو تسلیم کرے۔

بچے عموماً وہی کرتے ہیں جو اُن کے والدین کرتے ہیں... اچھا یا برا... سب کچھ۔ اس لیے والدین جو کچھ کریں گے، بچے وہی کچھ کریں گے۔ آپ والدین کی حیثیت سے بچے کی جذباتی ذہانت کو بہتر کریں۔ اس کیلئے آپ درج ذیل نکات سامنے رکھیں:

- بچے کو بتائیں کہ اگرچہ آپ ان کے والدین ہیں، عمر میں بھی بڑے ہیں، لیکن غلطی کر سکتے ہیں (انسان ہونے کے ناتے)۔
- بچے کو بتایئے کہ اگر وہ غلطی کر سکتا ہے تو اُس کے والدین بھی کر سکتے ہیں۔
- صرف کامیابی ہی نہیں، ناکامیاں بھی زندگی میں بہت اہم ہوتی ہیں۔

جذباتی ذہانت کی روشنی میں جن بچوں کی تربیت کی جاتی ہے، وہ زندگی کے تلخ حقائق سے آگاہ رہتے ہیں اور ان میں زندگی کی تلخیوں کو قبول کرنے کی جرأت پیدا ہوتی ہے۔

بچوں کے لیے جذباتی ذہانت کیوں ضروری ہے؟

یوں تو ہم اپنی روزمرہ کی زندگی گزارتے رہتے ہیں اور کوئی فرق نہیں پڑتا، لیکن جب نشیب و فراز کی وجہ سے اُلجھنیں اور پریشانیاں جنم لیتی ہیں تو جذبات بھی نشیب و

فراز کا شکار ہو جاتے ہیں۔ بچے بھی بڑوں کی طرح ردِ عمل ظاہر کرتے ہیں اور پھر اُن کے برتاؤ میں ناپختگی کی وجہ سے یہ جذباتی وارفتگی زیادہ اثر انداز ہوتی ہے۔

اگر بچوں کے سامنے جذباتی ذہانت کا تصوّر واضح کیا جائے اور ان کے والدین جذباتی ذہانت کی مشقیں انھیں کرائیں تو ان بچوں میں اپنے جذبات کو قابو اور منظم کرنے کی اہلیت پیدا ہوتی ہے۔ ابتدا سے ان چیزوں پر عمل کرنے والے بچے چار برس کی عمر تک ایسے طریقے سیکھ جاتے ہیں جن کے ذریعے وہ کسی جذباتی نشیب وفراز کے باوجود اپنے غصے، چڑ چڑاپن یا الجھن کو قابو کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔

تحقیقات کے مطابق، دس برس کی عمر تک ان کے اندر بڑی حد تک اپنے جذبات کو قابو کرنے کی اہلیت آ جاتی ہے اور وہ بڑے مسائل میں بھی اپنے منفی جذبات کو کنٹرول کرنے کے قابل ہو سکتے ہیں۔

جذباتی ذہانت میں بچوں کو جو طریقے سکھائے جاتے ہیں، انھیں دو قسموں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے:

اول: مسائل کو حل کرنے کی کوشش

دوم: اپنے جذبات کو قابو یا صبر کرنے کی کوشش

جو بچے جذباتی ذہانت سیکھ جاتے ہیں، جب کسی مسئلے کا شکار ہوتے ہیں (جو زیادہ تر اس عمر میں تعلیمی مسائل یا دوستی کے مسائل ہی ہوا کرتے ہیں) تو وہ ان مسائل سے پژمُردہ ہونے کی بجائے ان کے حل کی طرف متوجہ ہوتے ہیں۔ وہ مسئلے کی شدت کے باعث شرابور ہونے کی بجائے اس مسئلے کو حل کرنے کی منصوبہ بندی کا سوچتے ہیں۔ اس کے باوجود اگر انھیں یہ لگتا ہے کہ یہ مسئلہ حل ہونے کو نہیں آ رہا تو وہ اس حالت میں اپنے جذبات پر متوجہ ہوتے ہیں تا کہ اگر وہ مایوسی یا بے صبری محسوس کریں تو اس سے خود کو باہر نکال سکیں۔ کیوں کہ جب ہم اپنی جذباتی کیفیت سے واقف نہیں ہوتے تو اس

جذباتی کیفیت کو کنٹرول کرنے کے قابل بھی نہیں ہوتے۔ اپنے کسی بھی جذبے یا احساس کو کنٹرول کرنے کیلئے سب سے پہلے اس سے آگاہ ہونا ضروری ہے۔

موجودہ دَور میں جتنے طریقے اپنے جذبات اور احساسات کو قابو کرنے کے سکھائے جارہے ہیں، وہ سب کسی نہ کسی طرح جذباتی ذہانت کے زُمرے میں آتے ہیں۔ کیوں کہ جذباتی ذہانت کی بڑی اور سادہ تعریف یہ ہے کہ آدمی اپنے جذبات سے واقف ہو (جذباتی کیفیت) اور پھر اسے کنٹرول کرنے کی صلاحیت رکھتا ہو۔

خود پر قابو (سیلف کنٹرول) جذباتی ذہانت کا بہت ہی اہم عامل ہے۔ اور، بچے کو زندگی میں کامیاب انسان بنانے کیلئے اس کے اندر بچپن سے خود پر قابو کرنے کی مہارت پیدا کرنا بہت ضروری ہے۔ جو بچے اپنی جذباتی کیفیت کو قابو کرنے کی قوت رکھتے ہیں وہ آئندہ زندگی میں اپنے سماجی، معاشرتی اور معاشی مسائل پیش آنے پر بہتر طور پر ان سے نمٹنے کے قابل ہوتے ہیں۔

کئی برس پہلے امریکا کے ایک اسکول میں بچوں پر تحقیق کی گئی۔ اس تحقیق میں ان مختلف بچوں کی جذباتی ذہانت کی سطح کا جائزہ لیا گیا۔ تیس برس بعد ان بچوں سے رابطہ کر کے دوبارہ جائزہ لیا گیا تو پتا چلا کہ بچپن میں جن افراد کی جذباتی ذہانت زیادہ تھی، تیس برس بعد ان کا گھریلو ماحول خوش گوار تھا، خود کو حالات کے اتار چڑھاؤ میں اچھی طرح کنٹرول کر سکتے تھے اور ان کی معاشی حالت بھی بہتر تھی۔ ان کی جسمانی اور ذہنی صحت بھی دیگر کے مقابلے میں نمایاں حد تک بہتر نظر آئی۔ ایسے افراد شاید ہی الکحل کے عادی رہے ہوں۔ ان کا مجرمانہ ریکارڈ بھی دوسروں سے کم تھا۔

بچوں کی جذباتی ذہانت بڑھانا والدین کی ذمہ داری ہے

والدین کی حیثیت سے بچوں کی تربیت میں آپ پر یہ ذمہ داری بھی عائد ہوتی ہے کہ آپ بچوں کی جذباتی تربیت کریں اور ان کی جذباتی ذہانت میں اضافے کی تدابیر

کریں۔ کیوں کہ بلند تر جذباتی ذہانت کسی بچے کی مستقبل میں کامیابی کا ایک بڑا عنصر مانی جاتی ہے۔ جو والدین بچے کی جذباتی کیفیت پر مثبت انداز سے اظہارِ رائے یا اظہارِ برتاؤ کرتے ہیں، اُن کے بچوں کی شخصیت میں جذباتی پختگی پائی جاتی ہے۔

چار قسم کے والدین

جذباتی ذہانت کے تناظر میں بات کی جائے تو محققین کہتے ہیں کہ بچے کی جذباتی کیفیت کے پیش نظر بچوں کے والدین چار انداز سے اپنا ردِعمل ظاہر کرتے ہیں۔

اوّل: والدین اپنے بچے کے جذبات کو غیر اہم سمجھتے ہیں (Dismissing parents) اور اس کی موجود کیفیت کو جلد از جلد نظر انداز کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ عموماً اس کیلئے بات یا موضوع کا رُخ بدل دیا جاتا ہے۔

دوم: والدین بچے کے منفی جذبات کو سزا یا کسی اور طریقے سے دبانے کی کوشش کرتے ہیں (Disapproving parents)۔

سوم: والدین اپنے بچے کے تمام جذبات کو قبول کرتے ہیں، لیکن ان کی مدد کرنے میں ناکام رہتے ہیں (Laissez-faire parents)۔ ایسے والدین نہیں جانتے کہ بچے کا مسئلہ کیوں کر حل کیا جاسکتا ہے یا پھر نامناسب برتاؤ اختیار کرتے ہیں۔

چہارم: بعض والدین اپنے بچے کے منفی جذبات کو اہمیت دیتے ہیں اور فوری ردِعمل کا اظہار نہیں کرتے (Emotion coaching parents)۔ موجود جذباتی کیفیت کو بچے کی بہتری اور کچھ سکھانے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔ گویا، وہ بچے کی جذباتی کوچنگ کرتے ہیں۔ یوں، بچہ اپنے مسائل کو حل کرنے کی استعداد بڑھاتا جاتا ہے۔

جذباتی ذہانت کے ماہرین کا کہنا ہے کہ چوتھی قسم کے والدین ہی سب سے درست والدین ہیں۔ لیکن کم قسمتی سے یہ والدین کل والدین کا صرف بیس بائیس فیصد ہیں۔ یہ اعداد و شمار امریکا کے ہیں، یعنی پاکستان میں تو شاید یہ اعداد صرف دو فیصد ہی ہوں۔

اس کتاب کے ذریعے میں والدین سے گزارش کرنا چاہوں گا کہ وہ اگر واقعی اپنے بچے کو کامیاب دیکھنا چاہتے ہیں تو بچے کی تعلیمی قابلیت (آئی کیو) پر محنت اور فکر کرنے کی بجائے اس کی جذباتی ذہانت (ای کیو) کو بہتر کرنے کی فکر اور کوشش کریں۔ اس سلسلے میں، درج ذیل پانچ اقدامات پر عمل کریں۔ یہ وہ اقدامات ہیں جو جذباتی ذہانت کے ماہرین والدین کو بتاتے ہیں تا کہ ان کے بچے جذباتی ذہین بن سکیں۔

پہلا قدم: بچے کے جذبات سے آگاہ رہیں

جو والدین اپنے بچوں کی جذباتی کوچنگ کرنا چاہتے ہیں، انھیں چاہیے کہ وہ پہلے اپنے جذبات سے آگاہ اور مطلع رہیں۔ کیوں کہ وہ جس جذباتی کیفیت میں ہوں گے، ویسا ہی تاثر اپنے بچوں کے سامنے پیش کریں گے۔ اپنی جذباتی کیفیت کے اظہار کیلئے کسی ظاہری یا شعوری اقدام کی ضرورت نہیں ہوتی، خود بہ خود ماں یا باپ کی جذباتی کیفیت بچے پر اثر انداز ہوتی ہے۔ اگر والدین کی حیثیت سے آپ کی جذباتی کیفیت زیادہ تر منفی رہتی ہے تو یہ آپ کے بچے کے مستقبل کے لحاظ سے بہت ہی فکر اور تشویش کی بات ہے۔

دوسرا قدم: جذبات رابطے اور سیکھنے کا ذریعہ ہیں

بچے کے جذبات کوئی چیلنج نہیں ہیں۔ اس کی جذباتی کیفیت کیسی ہی ہو، وہ بچے کیلئے سیکھنے کا ذریعہ ہے۔ اس کے جذبات کو مخاطب کرتے ہوئے اس کی جذباتی کوچنگ کیجیے تا کہ بچہ اپنے جذبات سے اجنبی نہ رہے، بلکہ بچپن سے اپنے جذبات سے واقف ہونا شروع کر دے۔

تیسرا قدم: بچے کے جذبات سنئے اور اہمیت دیجیے

بچہ جب اپنے جذبات و احساسات کا اظہار کر رہا ہو، اس کی بات کو توجہ سے سنئے ۔ یوں، آپ اس کے احساسات کو اہمیت دیں گے ۔ وہ بول چکے تو اسے بتایئے کہ آپ اس کے جذبات کے بارے میں کیا سمجھے ۔ بچے کو اس انداز میں جوابی گفتگو سے احساس ہوگا کہ اس کے ماں باپ نے اس کے جذبات کو اہمیت دی ہے ۔

چوتھا قدم: بچے کے جذبات کو نام دیجیے

جب آپ بچے کے جذبات کو سن چکیں تو اس کے جذبات کو کوئی نام دیجیے ۔ اس طرح، بچہ اپنے جذبات کو مزید گہرائی میں جاننے اور شناخت کرنے کے قابل ہوگا ۔ اس کی جذباتی ذہانت بہتر ہوگی ۔ کسی بھی شے کو نام دینے سے اس کا اظہار اور ابلاغ آسان ہو جاتا ہے ۔ جہاں تک بات ہے جذبات و احساسات کی، ہم اب تک اپنے جذبات کو نام ہی نہیں دے سکے ہیں ۔ آپ غور کیجیے کہ لوگ چند جذبات کا نام ہی دہراتے ہیں ۔ اس کا مطلب ہے کہ ہم میں جذباتی خواندگی کی کمی ہے ۔

پانچواں قدم: بچے کا مسئلہ حل کرنے میں مدد کیجیے

بچہ اپنے کسی مسئلے سے پریشان ہے تو اس پریشانی میں ہمدردی جتانے کی بجائے اسے یقین دلایئے کہ وہ اپنا یہ مسئلہ حل کر سکتا ہے ۔ یہ مسئلہ حل کرنے میں اس کی مدد کیجیے ۔ آپ کا برتاؤ مسئلے کو مزید بڑا کرنے والا نہیں ہونا چاہیے، بلکہ مسئلے کو حل کرنے والا ہو ۔ یہ اگرچہ مشکل کام ہے، لیکن بچے کی تربیت کیلئے بہت اہم ہے ۔ اس کیلئے ہوسکتا ہے، آپ کو بھی خاصی محنت کرنا پڑے ۔

بچے کو محنت کرنے کا عادی بنائیے

''جب آپ کی زندگی میں بہت زیادہ مشکلات آجائیں تو اپنی نعمتیں اور رحمتیں شمار کیجیے!''

ڈاکٹر بلال فلپس

اکثر والدین اس کو اہمیت نہیں دیتے۔ کیوں کہ وہ والدین جن کیلئے ان کا بچہ بہت لاڈلا ہوتا ہے، نہیں چاہتے کہ اُن کا بچہ محنت مشقت میں پڑے۔ آپ کی خواہش اپنی جگہ... لیکن اگر آپ اپنے بچے کو واقعی کامیاب بنانا چاہتے ہیں اور اس کے ساتھ مخلص ہیں تو یہ قانونِ فطرت جان لیجیے کہ محنت کے عادی لوگ ہی کامیاب ہوتے ہیں۔ بہ قول عزیز الحسن مجذوب رحمۃ اللہ علیہ...

کامیابی تو کام سے ہو گی
نہ کہ حُسنِ کلام سے ہو گی

کمفرٹ زون میں صرف دنیا کے ناکام لوگ زندگی گزارتے ہیں۔ مطالعات بتاتے ہیں کہ بڑی عمر میں آرام کی زندگی گزارنے والے افراد وہ ہوتے ہیں جنھوں نے بچپن میں بھی کوئی مشقت نہیں اُٹھائی ہوتی۔ کوئی والدین بھی نہیں چاہتے کہ اُن کا بچہ سختیاں جھیلے، اس کیلئے وہ جہاں تک ان کیلئے ممکن ہو، اپنے بچے کی زندگی کو آرام دہ بناتے ہیں۔ لیکن، حقیقت یہ ہے کہ جو والدین اپنے بچے کو بچپن میں آرام دہ زندگی کا

عادی بنادیتے ہیں، ان کی زندگی بڑے ہوکر پُرمشقت ہوتی ہے۔ اگر آپ اپنے بچے کی زندگی کو آسان بنانا چاہتے ہیں تو اسے مشقت کا عادی بنایئے۔ کیوں کہ اگر وہ مشقت کی توقع رکھے گا تو اس کیلئے زندگی کی سختیاں ہلکی پڑ جائیں گی۔ لیکن، اگر آپ اسے چین ہی چین دکھاتے اور سمجھاتے رہیں گے تو زندگی میں تو ایسا ممکن نہیں ہے۔

زندگی آسان نہیں

ایک بہت بڑی غلط فہمی اکیسویں صدی میں رہنے والے بچوں اور والدین دونوں میں یہ پیدا ہوگئی ہے کہ زندگی بہت آسان ہے۔ اس کی ایک بڑی وجہ ہماری زندگی میں Touch Technology کا بہت زیادہ عمل دخل ہے۔ جس کی وجہ سے لوگ اور آج کے نوجوان اپنی ہمت کھو بیٹھے ہیں۔ تحقیقی جائزوں کے مطابق، آج ہر چار سے میں سے ایک نوجوان شدید جذباتی دباؤ یا نفسیاتی مسئلے کا شکار ہے۔ ہماری غیر فطری اور غیر عقلی توقعات کے برخلاف اللہ تعالیٰ قرآن کریم میں اعلان فرماتے ہیں...

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِيْ كَبَدٍ ۝ (سورۃ البلد، 4)

ترجمہ: کہ ہم نے انسان کو تنگی (مشکل اور دقت) کے ساتھ پیدا کیا ہے۔

آپ اپنے بچے کو کامیاب دیکھنا چاہتے ہیں تو کامیاب شخصیت کیلئے جن لوازمات کی ضرورت ہے، ان میں ایک بہت ہی اہم لازمہ ''سخت محنت اور جاں فشانی'' ہے۔ محنت بھری زندگی گزارنے والے بچے زیادہ فعال ہوتے ہیں تو نتیجتاً زیادہ صحت مند اور خوش رہتے ہیں۔ جو لوگ محنت کرتے ہیں، وہ جلد اور زیادہ اپنے اہداف حاصل کرنے کی خوبی رکھتے ہیں۔ جب ان کے اہداف تکمیل پاتے ہیں تو انھیں لگتا ہے کہ وہ بھرپور زندگی گزار رہے ہیں اور ان کی زندگی کا کوئی مقصد ہے۔ ایسے افراد اپنے ارد گرد لوگوں کیلئے بھی تحریک (موٹیویشن) کا بہت بڑا ذریعہ ہوتے ہیں۔

یہ بات والدین مانتے ہیں کہ بچے کی کامیابی میں اس کے بڑے خوابوں کا کردار بنیادی ہے۔لیکن، اس سے اگلی حقیقت پر عمل پیرا ہونے کیلئے کم ہی والدین تیار ہوتے ہیں کہ خوابوں کی تعبیر کیلئے روزانہ باقاعدگی کے ساتھ ایک طویل عرصہ کام کرنے کی ضرورت پڑتی ہے۔آپ کا جی چاہے یا نہ چاہے، اپنے خوابوں کے راستے پر آگے قدم بڑھانا کی مشقت اٹھانا ہی ہوتی ہے۔

آپ کا بچہ کامیاب ہوسکتا ہے... لیکن کیا آپ واقعی اپنے بچے کو کامیاب کرنا چاہتے ہیں؟ اگر آپ کا جواب ہاں میں ہے تو یہاں اس ضمن میں، آپ کیلئے چند مشورے دیے جارہے ہیں جن پر آپ عمل کرلیں تو آپ کے بچے کی زندگی میں بہت ہی غیر معمولی اثرات مرتب ہوسکتے ہیں اور یہ نتائج اس کی پوری زندگی کو بدل کر رکھ سکتے ہیں۔

اوّل: مزاج میں لچک

لچک انسانی سرشت کی اہم خوبیوں میں سے ہے۔جن لوگوں کے مزاج میں لچک نہیں ہوتی، وہ کہیں زیادہ پریشان رہتے ہیں۔ یہ ممکن نہیں کہ ہر بار جیسا چاہا جائے، ویسا ہی ہوجائے۔آدمی کو زندگی میں بے شمار ناکامیوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔آپ کے بچے کے ساتھ بھی ایسا ہی ہے۔اپنے بچے کو سمجھائیے اور سکھائیے کہ اگر ہدف پورا نہیں ہوا یا آپ ناکام ہوگئے ہیں تو کوئی بات نہیں۔ایسا اکثر ہوتا ہے اور اکثر کے ساتھ ہوتا ہے۔ لچک کا دوسرا نام ''صبر'' ہے۔ بچے کی یہ تربیت شیر خوارگی کے زمانے ہی سے ہونی چاہیے۔ پھر اسکول کی تعلیم کے دوران اگر اس نے اچھے نمبر نہیں لیے یا وہ اپنے ہم جماعتوں سے پیچھے رہا ہے تو اسے بتائیے کہ نمبر کم آنا یا کسی سے پیچھے رہ جانا، کوئی بری بات نہیں ہے۔اس کا مطلب ہے کہ آپ اگلی مرتبہ پہلے سے زیادہ محنت کریں۔ جو والدین اپنے بچے کو صبر اور لچک سکھاتے ہیں، وہ بچے یہ راز جان جاتے ہیں کہ ناکامی تو کامیابی کا ایک زینہ ہے اور

انھیں اگلی مرتبہ زیادہ محنت کرنی ہوگی۔

دوم: طرزِ کار میں فرق

بعض اوقات محنت ہی کافی نہیں ہوتی، اس محنت میں طرزِ کار کا فرق بھی لازمی عنصر ہوتا ہے۔ طرزِ کار کا مطلب ہے کہ کسی کام کو کسی خاص انداز یا طریقے سے کرنا۔ مثال کے طور پر، آپ کے گھر سے آپ کے دفتر یا دکان تک پہنچنے کے کئی راستے ہو سکتے ہیں۔ ان میں سے بعض راستے کم وقت میں آپ کو پہنچا سکتے ہیں اور بعض راستے طویل یا دشوار ہو سکتے ہیں۔ یہ آپ کے اختیار میں ہے کہ آپ اپنے دفتر یا دکان جانے کیلئے کون سا راستہ اختیار کریں گے۔ ایسے ہی زندگی کا ہر معاملہ ہے۔ کوئی کام کرنے کے ایک سے زائد طریقے ہو سکتے ہیں۔ میں اپنے بچوں کو جب پڑھتا دیکھتا ہوں تو اُن کے پڑھنے کے طرز کا بہ غور مشاہدہ کرتا ہوں۔ پھر اگر اُن میں کسی بہتری کی ضرورت ہوتی ہے تو انھیں بتاتا ہوں کہ فلاں موضوع اگر دوسرے انداز سے پڑھا اور پریکٹس کیا جائے تو تم اسے بہتر سمجھنے کے قابل ہو گے اور یوں زیادہ نمبر حاصل کرو گے۔

معاملہ صرف تعلیم کا نہیں، زندگی کے ہر کام کا ہے۔ جیسے جیسے عمر بڑھتی ہے، ویسے ویسے ذمہ داریاں بڑھتی ہیں۔ اگر آپ بچے میں طرزِ کار کے فرق کی اہمیت کا شعور پیدا کرنے میں کامیاب ہوجاتے ہیں تو وہ کسی بھی کام کو ایک مرتبہ کی کوشش کے بعد نہیں چھوڑے گا بلکہ اسے اگلی مرتبہ دوسرے انداز سے کرے گا۔ یہاں تک کہ اسے مطلوبہ نتیجہ مل جائے۔

سوم: ناکامی پر حوصلہ افزائی

تمام والدین کو اپنے بچے سب سے پیارے لگتے ہیں۔ وہ چاہتے ہیں کہ وہ سب سے بہتر کریں۔ لیکن، ایسا نہیں ہوتا۔ قانونِ فطرت کے تحت کوئی بھی دو بچے یکساں

نہیں ہوتے، لہٰذا اُن کے کاموں کے نتائج بھی ایک سے نہیں ہو سکتے۔ ایسے میں جب آپ کا بچہ دوسروں سے پیچھے رہے تو اسے یہ کہہ کر حوصلہ دلائیے کہ تم نے اگر مطلوبہ ہدف حاصل نہیں کیا تو کوئی بات نہیں، تم اگلی مرتبہ پھر کوشش کرنا۔ نیز، اس نے جتنی کوشش کی ہے، اس کی تو کم از کم حوصلہ افزائی ضرور ہونی چاہیے۔ اس حوصلہ افزائی میں اسے یہ بھی بتایا جائے کہ وہ اگلی مرتبہ جو محنت کرے، اس کا انداز مختلف ہو۔ اس کے ساتھ جائزہ لیجیے کہ گزشتہ بار اس میں کیا ایسی خامی رہ گئی کہ وہ مطلوبہ نتیجہ حاصل نہیں کر پایا۔ مشق، ٹیم ورک، استاد یا کوچ کی ہدایات کی پیروی یا درکار مہارت کی کمی؟

چہارم: محنت مشقت، مگر بچے کی صلاحیت کے مطابق

میں اپنے ورکشاپ ''اپنی تلاش'' میں شرکا کو بتاتا ہوں کہ انسانی شخصیت پر جدید ترین تحقیق کے مطابق، کل چونتیس قسم کی صلاحیتیں (Strengths) انسانوں میں پائی گئی ہیں جن میں سے تین سے پانچ ہر فرد کے اندر ہوتی ہیں۔ یہ فطری قانون ہے۔ اس تناظر میں، اگر بات کی جائے تو ہر بچے کیلئے محنت مشقت کا مفہوم بھی مختلف ہوگا۔ مثال کے طور پر، ایک بچہ ریاضی کے مضمون میں بہت محنت کر سکتا ہے اور پوری دلچسپی کے ساتھ، مگر وہ حیاتیات کے مضمون میں محنت کرنے سے قاصر رہتا ہے۔ جبکہ دوسرا بچہ چونکہ حیاتیات میں دلچسپی لیتا ہے، لہٰذا وہ حیاتیات میں خوب محنت کرتا ہے مگر کسی دوسرے مضمون کو اِسی دلچسپی سے نہیں کرتا اور جلد ہی بیزار ہو جاتا ہے۔

''خوابوں کو تعبیر کسی جادو سے نہیں ملتی، اس کیلئے آپ کو پسینا بہانا ہوگا، عزم کے ساتھ سخت محنت کرنی ہوگی!'' (کولن پاول)

والدین کی حیثیت سے یہ آپ کی ذمہ داری ہے کہ آپ اپنے بچے کی فطری صلاحیتوں کو تلاش کریں اور ان کے مطابق اسے مشقت کی ترغیب دیں۔ بچہ جب اپنی

دلچسپی کے مطابق محنت مشقت کرے گا تو اسے اس میں بیزاری نہیں ہوگی۔ لیکن ناپسندیدہ کام میں بیزاری کے باعث اسے بہت مشقت کرنا ہوگی۔

(اپنے بچے کی تین سے پانچ فطری صلاحیتوں کو تلاش کرنے کیلئے آپ میری کتاب ''اپنی تلاش'' سے بھی استفادہ کر سکتے ہیں۔)

پنجم: کوشش رائیگاں نہیں جاتی

بچوں میں فطرتاً کام کرنے کا شوق ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ بچے ہر کام کرنے کیلئے آگے بڑھنے کی کوشش کرتے ہیں۔ لیکن، عموماً بچے کی ماں یا باپ اسے ڈرا دھمکا کر پیچھے کر دیتے ہیں کہ نہیں، ابھی تو تم بچے ہو۔ والدین اپنے بچے کے ساتھ یہ بڑا ظلم کرتے ہیں۔ جن بچوں کے والدین اپنے بچوں کو بچپن میں کام کرنے سے روک دیتے ہیں (کسی بھی وجہ سے) وہ بچے بڑے ہو کر بھی کام نہیں کر پاتے۔ کیوں کہ وہ تو بڑے ہو کر بھی خود کو بچہ ہی سمجھتے ہیں یا پھر اُن کے دل میں یہ ڈر بیٹھ جاتا ہے کہ کہیں ان کے والدین اب بھی انھیں کام کرنے پر ڈانٹ نہ دیں۔ اس کے علاوہ اُنھیں کام کرنے کی عادت بھی نہیں رہتی۔

چنانچہ لاشعوری طور پر، ایسے بچے کام کرنے میں دوسرے بچوں سے پیچھے رہتے ہیں۔ مجھے ایک جاننے والی خاتون نے بتایا کہ وہ اپنے گھر میں تین گنا کام کرتی ہیں۔

''کیوں؟'' میں نے پوچھا تو انھوں نے وضاحت پیش کی کہ جب میں گھر کی صفائی ستھرائی کرتی ہوں تو میرا چھوٹا بچہ بھی میرے ساتھ صفائی کرنا شروع کر دیتا ہے۔ ظاہر ہے، وہ تو ابھی چھوٹا ہے کہ صفائی نہیں کر سکتا بلکہ مزید پھیلاوا کر ڈالتا ہے۔ لیکن، میں اسے اسی کے انداز سے صفائی کرنے دیتی ہوں۔ اور جب وہ تھک جاتا ہے تو پھر اس کی ''پھیلائی ہوئی صفائی'' کو سمیٹتی ہوں۔ یوں، مجھے کہیں زیادہ کام کرنا پڑتا ہے۔

میں نے اس کی وجہ پوچھی تو بولیں کہ اگر میں نے ابھی اپنے بچے کے کام کے شوق کو صرف اس لیے دبا دیا کہ مجھے مشقت اُٹھانی پڑتی ہے تو یہ بچہ بڑا ہو کر کام سے جی چرائے گا۔ یہی عمر ہے بچے کی تربیت اور مزاج کی تشکیل کی۔

ان خاتون نے جو بات کہی ہے، اکثر مائیں اس کا الٹ کرتی ہیں۔ وہ اپنی معمولی سی مشقت سے بچنے کی خاطر بچے کے مزاج ہی کو برباد کر ڈالتی ہیں۔ اور پھر بچہ بڑا ہو کر بھی محنت سے بھاگنا شروع کر دیتا ہے۔ اس وقت والدین اسے نکما، نالائق وغیرہ جیسے القابات سے نوازنا شروع کر دیتے ہیں۔

ششم: پُرمشقت زندگی کی مثال

بچے کیلئے اس کے والدین سب سے بڑی مثال ہوتے ہیں۔ بچہ پیدائش کے پہلے ہی لمحے سے ماں اور باپ کو ماڈل سمجھنا شروع کر دیتا ہے۔ جب معاملہ محنت مشقت سے پُر زندگی کا ہو تو یہ ماڈلنگ کہیں زیادہ اہمیت اختیار کر جاتی ہے۔ آپ غور کر کے دیکھ لیجیے کہ جو والدین صبح دیر سے اٹھتے ہیں، نماز نہیں پڑھتے، کام نمٹانے میں سُستی سے کام لیتے ہیں، ان کے بچے بھی ایسے ہی ہوتے ہیں، بلکہ اکثر اُن سے زیادہ سست ہوتے ہیں۔ اس کے مقابلے میں، صبح سویرے اٹھنے والے، وقت پر پنج وقتہ نماز پڑھنے والے، کاموں کو وقت پر نمٹانے والے اور چست روز و شب بسر کرنے والے والدین کی اولاد بھی اپنے والدین کے نقش قدم پر ہوتی ہے۔

آپ کا بچہ صحت مند رہ سکتا ہے

''اپنے بدن کی حفاظت کیجیے؛ یہ واحد مقام ہے جہاں آپ زندہ رہتے ہیں!''

جیم رون

انسانی صحت کے چار شعبوں میں جسمانی صحت سب سے نمایاں ہوتی ہے، اس لیے اس پر فوری توجہ کی ضرورت بھی سب سے زیادہ رہتی ہے۔ جسمانی صحت چونکہ ظاہراً سب کو دکھائی دیتی ہے، لہٰذا بچے کی جسمانی صحت میں معمولی سی کمی بیشی بھی سب کو نظر آتی ہے۔

والدین کیلئے ضروری ہے کہ وہ اپنے بچوں کی دیگر ضروریات کے ساتھ ساتھ اس کی جسمانی صحت برقرار رکھنے کیلئے بھی ضروری اقدامات کریں۔ یہ ضرورت بیسویں صدی کے اوائل تک اور کسی قدر بیسویں صدی کے آخر تک، متحرک طرزِ زندگی کے باعث کسی حد تک پوری ہو جایا کرتی تھی، لیکن اکیسویں صدی میں چونکہ طرزِ زندگی یک سر بدل گیا ہے، اس لیے اب جسمانی سرگرمی انتہائی کم ہوگئی ہے۔ بلکہ اب تو بچے بہ مشکل جسمانی حرکت میں مشغول ہوتے ہیں۔ کیوں کہ اب بچے باہر باغ یا گلی میں جا کر نہیں کھیلتے ، بلکہ اپنا زیادہ تر وقت کمپیوٹر گیم یا موبائل پر گزارتے ہیں۔ پہلے اسکرین ٹائم کا تصور نہیں تھا، بچوں کے پاس تفریح کیلئے گھر سے باہر میدان ہوا کرتے تھے۔ پھر ٹی وی آیا تو اس نے گھر سے باہر کھیلنے کے دورانیہ کو کم کیا، تاہم اس سے بھی

اتنا فرق نہیں پڑا، کیوں کہ بچے بہ مشکل نصف گھنٹہ ٹی وی پر بچوں کے پروگرام یا کارٹون دیکھ لیا کرتے تھے۔

لیکن، جب سے انٹرنیٹ گھروں میں داخل ہوا اور ٹی وی کی جگہ موبائل نے لے لی تو ہر بچے کے سامنے ہر وقت اسکرین آ گئی۔ آج یہ حال ہے کہ ایک امریکی مطالعے کے مطابق، ایک بچہ اوسطاً نو سے دس گھنٹے ایک دن میں اسکرین کے سامنے گزارتا ہے۔

اس عدم توازن کا نقصان بہ راہِ راست بچے کی جسمانی اور ذہنی صحت پر ہوتا ہے۔

بچے کی جسمانی سرگرمی کے دس فوائد

یہاں والدین کی تحریک (موٹیویشن) کیلئے ہم ایسے دس بنیادی فائدے بتاتے چلیں کہ اگر آپ کا بچہ جسمانی کسرت یعنی ورزش کرے گا تو اسے کیا کیا فائدے حاصل ہوں گے۔

1- جسمانی صحت سے دل مضبوط اور قوی رہتا ہے۔ انسانی دل ایک عضلہ ہے، جیسے جسم کے دیگر عضلات (مسلز) ہیں، ایسے ہی دل ہے۔ دل کی کارکردگی اس وقت بہتر رہتی ہے کہ جب اسے مسلسل کسرت (ایکسرسائز) کرائی جائے۔ جو بچے مسلسل ورزش کرتے ہیں، ان کا دل بڑے ہوکر زیادہ توانا اور صحت مند رہتا ہے۔ جو بچے آرام کی زندگی بسر کرتے ہیں، ان کا دل آہستہ آہستہ کمزور اور پھر بیمار پڑنا شروع ہوجاتا ہے۔ حتیٰ کہ ہارٹ اٹیک یا اینجائنا کا شکار ہوجاتے ہیں۔

ورزش کرنے سے دل کو قوت ملتی ہے اور یہ تادیر صحت مند رہتا ہے جس سے امراضِ قلب سے بچاؤ میں مدد ملتی ہے۔ اس لیے بچپن ہی سے اپنے بچے کے قلب کی صحت کی فکر کیجیے۔ یہ اتنا سنجیدہ معاملہ ہے کہ امریکی شعبہ صحت کے مطابق، امریکا

میں بڑوں اور بچوں میں موت کے بڑے اسباب میں سے ایک امراضِ قلب ہیں۔

2- جسمانی سرگرمی سے خون کی شریانیں اور رگیں صاف اور کھلی رہتی ہیں۔ کیوں کہ ورزش کرنے سے خون میں موجود چربی استعمال ہوتی رہتی ہے اور شریانوں میں جمع نہیں ہو پاتی۔ اس سے شریانوں کی لچک بھی برقرار رہتی ہے۔ یوں، بلڈ پریشر کا خطرہ گھٹتا ہے۔ بلڈ پریشر کی زیادتی آج ایک عام اور بڑا مسئلہ بن چکا ہے جس کی وجہ سے لاکھوں نہیں، کروڑوں افراد اپنی زندگی کو بھرپور گزارنے سے قاصر رہتے ہیں۔

3- جسمانی ورزش سے پھیپھڑے مضبوط ہوتے ہیں۔ سخت جسانی کسرت کرنے والوں کے پھیپھڑوں میں زیادہ ہوا جاتی اور باہر آتی ہے جس سے ان کے پھیپھڑوں میں ہوا کی گنجائش بڑھ جاتی ہے۔ نتیجتاً، ان کے جسم میں زیادہ آکسیجن داخل ہوتی ہے اور جسم کے اندر موجود فاسد مادے زیادہ مقدار میں جسم سے خارج ہوتے ہیں۔ روزانہ باقاعدہ ورزش اچانک آکسیجن کی کمی سے بھی بچاتی ہے۔ واضح رہے، اس آکسیجن کی اچانک کمی سے موت بھی واقع ہوسکتی ہے۔

4- ورزش کرنے سے خون میں شوگر کی مقدار زیادہ نہیں ہو پاتی۔ ورزش کرنے سے جسمانی عضلات میں سے گلوکوز زیادہ خرچ ہوتی ہے تو خون میں موجود گلوکوز عضلات میں چلی جاتی ہے اور یوں، خون میں گلوکوز کی زیادتی نہیں ہو پاتی۔ اس طرح، ذیابیطس کا امکان کم ہوجاتا ہے۔

5- جسمانی کسرت سے وزن کنٹرول میں رہتا ہے۔ جو لوگ آرام اور بغیر محنت کی زندگی بسر کرتے ہیں، ان کا جسم زیادہ کیلوریز استعمال نہیں کر پاتا، لہٰذا ان کے خون میں یہ کیلوریز چکنائی کی صورت میں جمع ہوتی رہتی ہیں۔ موٹاپا

ذیابیطس کو دعوت دیتا ہے۔ جسمانی طور پر چست اور متحرک رہنے والے لوگوں میں کیلوریز استعمال ہوتی رہتی ہیں اور خون میں جمع ہو کر موٹاپے کا باعث نہیں بنتیں۔ ایسے افراد موٹاپے سے بچ کر اپنا وزن درست رکھ پاتے ہیں۔ یوں، ان کی شخصیت پُرکشش ہوتی ہے۔

6- جسمانی ورزش با قاعدہ کرنے سے جیسے عضلات مضبوط اور لچک دار ہوتے ہیں، ایسے ہی جسم کی ہڈیاں بھی مضبوط ہوتی ہیں۔ دراصل، ورزش کرنے سے ہڈیوں کی کثافت بڑھتی ہے جس سے ہڈیاں موٹی اور ٹھوس ہو جاتی ہیں۔ اگر ہڈیوں کی کثافت کم ہو تو ہڈیاں بوسیدہ اور کمزور ہوتی رہتی ہیں اور ذرا سا بوجھ یا وزن پڑنے پر ٹوٹ سکتی ہیں۔ چالیس برس کی عمر کے بعد خواتین کو اور ساٹھ سال سے زائد عمر کے مردوں میں یہ عام شکایت ہے۔ اس بیماری کو osteoporosis کہتے ہیں۔

7- کینسر آج کل بہت عام ہے۔ اس کی ایک بڑی وجہ یہ بھی ہے کہ والدین اپنے بچوں کو بچپن میں آرام دہ طرزِ حیات فراہم کرتے اور ورزش نہیں کراتے۔ جسمانی ورزش کرنے والے بچے بڑے ہو کر کینسر سے بچاؤ کی قوت رکھتے ہیں۔ جبکہ ورزش نہ کرنے والے افراد کینسر میں زیادہ آسانی سے گرفتار ہو سکتے ہیں۔ دراصل، ورزش انسانی جسم کی قوتِ مدافعت کو بڑھاتی ہے۔ یوں، نہ صرف کینسر بلکہ دیگر امراض سے حفاظت کے خلاف بھی ورزش ایک ڈھال کا کام کرتی ہے۔

8- ورزش کرنے والوں کی جسمانی توانائی ورزش نہ کرنے والوں سے کہیں زیادہ ہوتی ہے۔ یہ تحقیقات کی گئی ہیں کہ جو بچے صبح صرف منہ دھو کر، ناشتا کر کے فوراً اسکول کیلئے نکل کھڑے ہوتے ہیں، ان کے اندر اسکول پہنچ کر غنودگی زیادہ جبکہ جسمانی چُستی کم ہوتی ہے جبکہ جو بچے کچھ ورزش کرنے کے بعد اسکول کی تیاری کرتے ہیں، ان کی ذہنی چُستی اور حاضر دماغی کہیں زیادہ ہوتی ہے۔

ایسے ہی یہ عام مشاہدے کی بات ہے کہ جو بچے کم از کم صبح فجر کی نماز جماعت سے پڑھتے ہیں، وہ دیر سے اٹھنے والے بچوں سے زیادہ تیز، چست اور حاضر دماغ ہوتے ہیں۔ صبح کی ورزش کا اثر پورے دن رہتا ہے۔

9- ورزش کرنے سے دورانِ خون میں باقاعدگی آتی ہے اور بلڈ پریشر کی بیماری لاحق نہیں ہوتی۔ ہم اس سے پہلے یہ بیان کر چکے ہیں کہ جسمانی کسرت سے خون کی شریانیں وغیرہ کشادہ ہوتی ہیں۔ شریانیں تنگ ہوں تو بلڈ پریشر کی روانی متاثر ہوتی ہے اور خون کا دباؤ بڑھ جاتا ہے۔ جسمانی ورزش سے اس کا الٹ ہوتا ہے، لہٰذا والدین کی حیثیت سے اپنے بچے کو بچپن سے ورزش کا عادی بنائیے۔

10- ورزش کا بہ راہِ راست اثر انسانی جذبات پر ہوتا ہے۔ ورزش باقاعدگی سے کرنے والے بچے اور بڑے، دونوں بہت اچھی جذباتی صحت رکھتے ہیں۔ ایسے افراد زیادہ پُرسکون رہتے اور خوشی محسوس کرتے ہیں۔ دراصل، ورزش کرنے سے جسم میں بیٹا اینڈورفین ہارمون خارج ہونا شروع ہوجاتا ہے جو ''مورفین'' سے کئی سو گنا زیادہ سکون آور ہے۔ ایسے ہی ایک اور سکون انگیز کیمیکل سیروٹونن ہے جو ورزش کرنے سے زیادہ مقدار میں بننے لگتا ہے اور پھر ذہن اور جسم دونوں کو سکون اور خوشی پہنچاتا ہے۔ سیروٹونن کی زیادہ مقدار سے ڈپریشن کا احساس بھی کم تر ہوتا چلا جاتا ہے۔ ڈپریشن کے مریضوں میں سیروٹونن کی مقدار بہت کم ہوتی ہے۔

آپ کا بچہ کیسے صحت مند رہ سکتا ہے؟

بچے کی کامیابی میں اس کی صحت کا کردار انتہائی اہم ہے۔ آپ کا بچہ خوب نمبر لے آئے، پوزیشن ہولڈر بن جائے اور بڑے ہو کر اچھے عہدے تک پہنچ جائے، مگر اس کی

صحت خراب ہو تو سب کچھ بے کار ہے۔ اس لیے ہم صحت مند زندگی کیلئے ورزش اور متحرک زندگی کے فوائد آپ سے ذکر کر چکے ہیں۔ اب ہم یہاں آپ کو چند ایسے گُر بتا رہے ہیں جو آپ کو اپنے بچے کو صحت مند رکھنے کیلئے اختیار کر سکتے ہیں۔ یہ بنیادی باتیں لازمی ہیں، یعنی اگر آپ اپنے بچے کو صحت مند مستقبل دینا چاہتی یا چاہتے ہیں تو یہ اقدامات کرنے ہی ہوں گے۔ ہم نے انھیں چار بنیادی حصوں میں تقسیم کیا ہے:

اول: بچے میں صحت بخش عادات

دوم: بیماریوں اور چوٹوں سے بچاؤ

سوم: ورزش اور متحرک زندگی کی ترغیب

چہارم: اچھی ذہنی صحت

آیئے، سب سے پہلے ہم یہ دیکھتے ہیں کہ بچے میں مجموعی صحت بخش عادات پروان چڑھانے کیلئے والدین کو کیا اقدامات کرنے چاہئیں۔

بچے میں صحت بخش عادات

1- بچوں کو روزانہ رات میں دس گھنٹے نیند کی ضرورت ہوتی ہے۔ آپ کی مصروفیات کیسی ہی ہوں، بچے کو ہر حال میں، ایک مخصوص اور متعین وقت پر سونے کیلئے بستر پر لٹا دیجیے۔ یہ بہت ہی ضروری ہے۔

عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ خاص کر لاہور اور کراچی جیسے بڑے شہروں میں والدین اپنے بچوں کو جلدی بستر پر لٹانے سے قاصر رہتے ہیں۔ اس کی اصل وجہ تو اُن کی بے پروائی ہوتی ہے، کیوں کہ وہ بچوں کی نیند کو اتنا ضروری نہیں سمجھتے۔ حالانکہ بستر جلد جانا اور کافی نیند لینا نہ صرف اگلے پورے دن کو بہتر کر دیتا ہے بلکہ اس سے صحت، توانائی اور توجہ بھی بہترین رہتی ہے۔

نیند پوری لینے والے بچے جلد بیماری سے شفایاب ہوتے ہیں، کیوں کہ نیند پوری کرنے سے ان کی قوتِ مدافعت یعنی بیماریوں سے لڑنے کی قوت بڑھتی ہے۔

جو بچے نیند پوری نہیں کر پاتے (کسی بھی وجہ سے) وہ جذباتی تلاطم کا شکار بہت زیادہ ہوتے ہیں۔ نیند کی کمی اگرچہ فوری اثر نہیں چھوڑتی، مگر آہستہ آہستہ بچے میں چڑچڑاپن اور غصے جیسی عادات پروان چڑھنا شروع ہوجاتی ہیں۔ اگر آپ کے بچے میں ایسا برتاؤ پیدا ہوگیا ہے تو فوراً سب سے پہلے اس کی نیند کے معمول اور معیار پر توجہ کیجیے۔

2- صحت بخش غذائیں بچے کو صحت مند بنائیں گی۔ یہ ممکن نہیں کہ آپ اپنے بچے کو مضرِ صحت غذائیں دیں اور یہ توقع کریں کہ وہ صحت پائے گا۔ ہمارے ہاں، بچے سے لاڈ کی وجہ سے بچوں کو باہر کی چیزیں کھلائی جاتی ہیں، بڑے اور مہنگے ہوٹلوں پر لے جایا جاتا ہے۔ یہ بہت بڑی غلط فہمی ہے کہ بڑے اور مہنگے ہوٹلوں کے کھانے معیاری ہوتے ہیں۔ جو بچے بچپن سے بازاری کھانوں کے عادی ہوجاتے ہیں، وہ نوجوانی ہی میں بیماریوں کی آماج گاہ بن جاتے ہیں۔ ایسے نوجوانوں میں توانائی اور مضبوطی بالکل بھی نہیں ہوتی۔

بچوں میں صحت بخش غذائی عادات پروان چڑھانے کیلئے انھیں بچپن ہی سے صحت بخش غذاؤں کا عادی بنائیے۔ گھر کی خریداری کریں تو مختلف قسم کی سبزیاں اور پھل (جو موسم کے حساب سے دست یاب ہوں)، خالص گندم کا آٹا اور روکھا گوشت وغیرہ خریدیے۔ حتی الامکان کوشش کر کے تازہ اور قدرتی کھاد سے اُگی غذائیں خریدیے۔ خریداری کے دوران بچے کو بتائیے کہ کس شے کے کیا فوائد ہیں۔ خاص کر متوازن غذائی عادات کا شعور بچے میں بچپن ہی سے پیدا کیا جائے تو وہ بڑا ہوکر اپنی صحت کا خیال رکھے گا۔

اگر آپ ماں ہیں تو بچے کو اپنے ساتھ باورچی خانے میں کھانے کی تیاری

میں شریک کریں اور اس دوران اسے یہ بھی بتاتی رہیں کہ کون سا پکوان کیسے پکتا ہے اور کس غذا کے کیا فوائد ہیں۔

بچے عموماً سبزیاں نہیں کھاتے اور مائیں اس وجہ سے انھیں سبزیاں دیتی ہی نہیں ہیں۔ یا پھر، اس کی بھوک سے مجبور ہوکر اسے باہر سے کوئی شے منگوا کر کھلا دیتی ہیں تاکہ بچہ بھوکا نہ رہے۔ اس طرح تو بچہ کبھی سبزیاں کھانے پر نہیں آئے گا، بلکہ ہمیشہ کھانے کے وقت آپ کو تنگ کرے گا۔

اگر آپ کا بچہ سبزیاں کھانے سے انکار کرے تو بھی اسے کسی نہ کسی طرح بہلا کر سبزیاں کھلائیں۔ اس کے سامنے کسی نئے انداز میں پیش کیجیے یا نت نئے ذائقوں سے کھانے کی طرف راغب کیجیے۔ اسی طرح کھانے کا عادی ہوگا اور آہستہ وہ اس کی پسند بن جائے گا۔

بچوں میں سبزیاں کھانے کا شوق بڑھانے کے لیے سبزیاں خوب صورت انداز میں پیش کی جائیں گی تو وہ سبزیوں کی طرف راغب ہوگا کیونکہ پُرکشش انداز سے جو شے پیش کی جاتی ہے، وہ دل کو لبھاتی ہے۔ سبزیاں عموماً بے رنگ اور بے کیف ہوتی ہیں، اس لیے انھیں دیکھنے اور کھانے کو بچوں کا جی نہیں کرتا۔ لیکن، اگر یہی سبزیاں دلکش انداز میں تیار کر کے بچوں کے سامنے رکھی جائیں گی تو ان کا جی چاہے گا۔

3- ایک آٹھ سالہ بچے کو اوسطاً آٹھ گلاس پانی دن بھر میں پینا چاہیے۔ ایسے ہی چار سالہ بچے کو چار گلاس پانی کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس پانی میں دودھ، شربت، جوس وغیرہ شامل نہیں ہیں۔ اس کے علاوہ یہ مقدار ہے۔

بچے کو چھے ماہ کی عمر سے ماں کے دودھ کے علاوہ اضافی پانی پلانا چاہیے۔ یوں، بچے میں ابتدائے عمر ہی سے پانی زیادہ پینے کی عادت پڑے گی۔ جہاں تک دودھ کی بات ہے، دو سالہ بچے کو ایک دن میں دو گلاس دودھ ضرور ملنا چاہیے۔ اس کے علاوہ

پھلوں کے رس بھی اسے دیے جائیں تو اس کی جسمانی صحت کیلئے بہتر ہے۔

ایک بچے کا ذہن اَسّی فیصد پانی پر مشتمل ہوتا ہے۔ لہٰذا، بچے کی ذہنی نشوونما کیلئے اسے وافر مقدار میں پانی کی ضرورت پڑتی ہے۔ یہ والدین کی ذمہ داری ہے کہ وہ بچے کو یہ شعور دلائیں کہ اسے کتنا پانی روزانہ پینا چاہیے۔

4- بچوں کیلئے بازاری کھانے، خاص کر جنک فوڈ (برگر، پیزا، سوڈا ڈرنکس، فرنچ فرائز، ملک شیک، چپس، بسکٹ وغیرہ) نقصان دہ ہیں۔ المیہ یہ ہے کہ ہمارے ہاں کے بچے جنک فوڈ بہت ہی شوق سے اور زیادہ مقدار میں کھاتے ہیں۔ اس میں زیادہ قصور والدین، خاص کر ماں کا ہوتا ہے، کیوں کہ وہ گھر پر بچوں کیلئے صحت بخش غذائیں بنانے میں سُستی سے کام لیتی ہے اور بچوں کو اس قسم کی مُضر صحت اشیاء کی عادت ہو جاتی ہے۔

کبھی کبھار (دو مہینے، چار مہینے) تک تو کوئی حرج نہیں، مگر ہر دوسرے تیسرے دن ان غذاؤں کا استعمال بچوں کی صحت کو برباد کر دیتا ہے۔ ایسے بچے ممکن ہی نہیں کہ آگے چل کر صحت مند رہ سکیں۔

بچوں کو جنک فوڈ سے بچانے کیلئے میٹھی، چکنائی دار اور کڑاہی میں پکی اشیا کی خریداری سے والدین کو پرہیز کرنا چاہیے۔ بچے کو یہ چیزیں نہیں ملیں گی تو وہ لازماً گھر میں بنی ہوئی صحت بخش غذائیں ہی کھائے گا۔

دوم: بیماریوں اور چوٹوں سے بچاؤ

1- سگرٹ نوشی پاکستانی گھرانوں میں عام ہے۔ اسے اتنا برا ہی نہیں سمجھا جاتا کہ بچوں کے سامنے اس سے اجتناب کیا جائے۔ بلکہ بعض گھرانوں میں تو باپ اپنے بچے سے سگرٹ منگواتے ہیں۔ بچہ اگر چہ سگرٹ نہیں پیتا، مگر اس کے

سامنے جو لوگ سگرٹ پیتے ہیں، ان کا دھواں بچے کے جسم میں داخل ہو کر اسے مریض کر دیتا ہے۔ یہ بچے گویا کہ بچپن ہی سے سگرٹ کے نشے میں مبتلا ہو جاتے ہیں اور بڑے ہو کر جب انھیں اختیار ملتا ہے، باقاعدہ سگرٹ نوشی شروع کر دیتے ہیں۔

اگر آپ اپنے بچوں کے سامنے سگرٹ پیتے ہیں تو اس سے اجتناب کریں اگر سگرٹ چھوڑنے کی کوشش کر چکے ہیں، مگر ناکام رہے ہیں تو اس مرتبہ سگرٹ چھوڑنے کی کوشش کے ساتھ آپ کو کاؤنسلنگ یا کوچنگ کی ضرورت پڑے تو وہ بھی ضرور لیجیے، کیوں کہ یہ آپ کی اپنے بچوں کے بہتر اور صحت مند مستقبل کیلئے ایک سرمایہ کاری ہوگی۔

جو بچے بچپن سے سگرٹ والے ماحول میں پروان چڑھتے ہیں، ان میں سانس کے امراض مثلاً نمونیا، کھانسی اور برونکائٹس وغیرہ بہت پائے جاتے ہیں۔ ایسے بچے پھیپھڑوں کے کینسر میں دوسروں سے زیادہ مبتلا رہتے ہیں۔

2- مریضوں سے بچے کو دور ہی رکھیے۔ عیادت بہت اچھی شے ہے اور بچوں کو اس کی تربیت بھی دینی چاہیے، تاہم یہ تربیت کم بیمار افراد کی تیمارداری کے ذریعے دی جاسکتی ہے۔ زیادہ بیمار افراد، خاص کر جو کسی انفکیشن یا لگنے والی بیماری میں مبتلا ہوں، بچوں کو ان کی تیمارداری کیلئے لے جانا مناسب نہیں ہوگا۔ بچہ چونکہ حساس ہوتا ہے، اس لیے اسے کوئی انفیکشن بڑوں کے مقابلے میں جلد متاثر کرسکتا ہے۔

صرف یہی نہیں، اس پر بھی توجہ رکھیے کہ بچہ اپنے محلے، رشتے داروں یا اسکول میں ایسے دوستوں وغیرہ سے تو نہیں ملتا جو بہت بیمار ہوں، خاص کر انھیں کوئی متعدی مرض لاحق ہو۔ مثال کے طور پر، آپ کو اگر کسی ایسے رشتے دار کے ہاں بلایا گیا ہے جہاں انفیکشن کا مریض موجود ہے تو خود جایئے کہ دعوت قبول کرنا ضروری ہے، مگر بچے کو نہ لے جایئے۔ ایسے میں، یقیناً آپ احتیاط کریں گے، لیکن مکمل احتیاط ممکن نہیں ہوتی۔

اس لیے بہتر یہی ہوگا کہ آپ اس بچے کو ایسے ماحول سے بچائیں۔

3- بچے کو سکھایئے کہ وہ اپنے ہاتھ پیر کو جراثیم سے بچائے۔ اس کا ایک طریقہ یہ ہے کہ بچے کو دن میں کئی بار مختلف کاموں سے پہلے اور بعد میں ہاتھ صابن سے دھونے کا کہیے۔ مثال کے طور پر، کھانا کھانے سے پہلے ہاتھ ضرور دھلوایئے۔ اگر گھر میں کوئی پالتو جانور جیسے بلی ہے تو اسے چھونے کے فوری بعد صابن سے ہاتھ دھونے کی تاکید کیجیے۔

بچے کو یہ شعور بھی دینا ضروری ہے کہ جراثیم کتنے خطرناک ہوتے ہیں اور ان سے کیسے بچا جاسکتا ہے۔ اس کیلئے ضروری تدابیر بچے کو بالکل بچپن ہی سے سکھائی جائیں۔ مثلاً:

- صبح جاگنے کے بعد اور رات کو سونے سے پہلے برش کرنا۔
- باقاعدگی سے غسل کرنا۔

4- بچہ اگر بیمار ہوجائے تو اسے سکھایا جائے کہ بیماری، خاص کر بخار کے دوران کیا جانا چاہیے اور کیا نہیں کرنا چاہیے۔ بخار کے دوران بہت سے ایسے کام کرنا ممکن نہیں ہوتا جو عمومی حالت صحت میں ممکن ہوتا ہے۔ بعض بچے جو مزاجاً زیادہ تیز ہوتے ہیں، ایسے میں چڑچڑے ہوجاتے ہیں، ان کے والدین کی ذمہ داری ہے کہ وہ انھیں درست بات سمجھائیں کہ یہ وقتی کیفیت ہے اور اس دوران وہ مخصوص کاموں اور چیزوں سے پرہیز کریں گے تو جلد ٹھیک ہوجائیں گے۔

دوائی تو یوں بھی بچوں کو پسند نہیں ہوتی، مگر بیماری میں اس کا استعمال بہر کیف ضروری ہوتا ہے۔ بچے سے زبردستی کرنے کی بجائے اسے سمجھایئے کہ یہ دوائی اس کیلئے کتنی ضروری ہے۔

5- بچے کو دو برس کی عمر تک ہر دو تین ماہ بعد بچوں کے ماہر (چائلڈ اسپیشلسٹ) کو

دکھاتے رہیے۔ بعض اوقات بچوں میں کوئی مسئلہ جنم لیتا رہتا ہے، لیکن والدین یا بچے کو پتا نہیں چلتا۔ جب یہ مسئلہ بہت بڑھ جاتا ہے تو والدین گھبرا جاتے ہیں۔ بڑوں کو ذرا سی تکلیف یا تبدیلی کا اندازہ ہو جاتا ہے، اس لیے ان کیلئے اتنی فکر کی بات نہیں ہوتی۔ لیکن بچے اپنی چھوٹی موٹی تکالیف اور تبدیلیوں کی پرواہی نہیں کرتے۔ لیکن، بہ ظاہر معمولی تکلیف یا تبدیلی آگے چل کر خدانہ خواستہ بڑی بن سکتی ہے۔ ماہر امراضِ اطفال کے باقاعدہ معائنے سے یہ ہوگا کہ بچے کی معمولی تکلیف یا تبدیلی پر بھی اس ماہر کی نظر ہوگی۔ یوں، بڑی خرابی یا تکلیف سے پہلے آپ کو خبر ہو جائے گی۔

ماہر امراضِ اطفال کے ہاں جائیں تو اس سے بچے کی جسمانی، ذہنی اور جذباتی صحت کے بارے میں ضرور سوال کرتے رہیے۔ ماں چونکہ ننھے بچے کے زیادہ قریب رہتی ہے، لہٰذا یہ ذمہ داری ماں پر زیادہ عائد ہوتی ہے کہ وہ اپنے بچے کی صحت کے بارے میں محتاط اور تفصیلی سوالات معالج سے کرتی رہے۔

بچے کو دانتوں کے معالج کے پاس لے جانا بھی آج کل بہت ضروری ہے۔ دراصل، آج کل بچے جو کچھ کھا رہے ہیں، اور جیسا پانی پیا جا رہا ہے، اس کی وجہ سے بچوں میں اور نوجوانوں میں دانتوں کے مسائل پہلے زمانوں کے مقابلے میں کہیں زیادہ پیدا ہو رہے ہیں۔ دانت ایسے نعمت ہیں جن کا بدل نہیں ہے۔ اس لیے ان کی حفاظت کیلئے ڈینٹسٹ سے بچے کے دانتوں کا باقاعدہ معائنہ بہت ضروری ہے۔

خاص کر، بچے کے دودھ کے دانتوں کا معائنہ بہت اہم ہے۔ دیکھنے میں آیا ہے کہ اکثر والدین بچے کے دودھ کے دانتوں کے معاملے میں بے پروا رہتے ہیں، کیوں کہ ان کا خیال ہوتا ہے کہ یہ تو عارضی دانت ہیں، اگلے چند برس میں ختم ہو جائیں گے، لہٰذا ان کی حفاظت کیا کرنی۔ لیکن یہ طرزِ عمل غلط ہے۔ اگر دودھ کے دانتوں کی حفاظت صحیح نہ

کی گئی یا وہ دیر سے ٹوٹے تو بعد میں دانتوں کے بہت سے مسائل سامنے آجاتے ہیں۔

6- گھر کی صفائی کیلئے مختلف کیمیکلز تو ہوتے ہی ہیں، بچوں والے گھر میں ان پر خاص احتیاط کرنے کی ضرورت ہے۔ صفائی ستھرائی کے یہ کیمیکلز دراصل تیز زہر ہوتے ہیں اور خدانہ خواستہ بچے کی پہنچ میں آجائیں تو بچہ اپنے پُرتجسس مزاج کی وجہ سے ان سے کھیل کود شروع کرسکتا ہے۔ کیمیکلز کا شغف بچے کے جسم اور جان، دونوں ہی کیلئے سخت نقصان دہ ہے۔ بچے کی پہنچ سے ایسی تمام چیزوں کو بہت دور رکھنا ضروری ہے۔

سوم: ورزش اور متحرک زندگی کی ترغیب

1- بچے کی متحرک زندگی کے لیے اپنے بچے کو کھیل کود کیلئے گھر سے باہر نکالیے۔ اگر گھر کے قریب کھیل کا میدان ہے تو اسے وہاں لے کر جائیے یا پھر کسی کرکٹ، ہاکی یا کراٹے کلب میں (جو اکثر محلے میں قائم ہوتے ہیں) بچے کو جانے کا پابند کریں۔

کھیلوں اور متحرک زندگی کا شوق بچے کو تبھی ہوگا کہ جب والدین کی حیثیت سے آپ اس کی شیرخوارگی کے زمانے سے اسے اچھل کود اور کھیل کود میں لگائیں گے۔

البتہ جب کچھ ہوش کی عمر میں آجائے تو اس کی دلچسپی کے مطابق اسے خود کھیل کا انتخاب کرنے دیجیے۔ جو والدین اپنے بچے پر اپنی پسند مسلط کرتے ہیں، بچہ ہر کھیل سے بھاگتا ہے۔ یہ بیزاری آگے چل کر اس کی صحت کیلئے نقصان دہ ثابت ہوتی ہے۔

2- ٹی وی، موبائل، ٹیبلٹ وغیرہ جیسی چیزوں کیلئے ایک خاص وقت مقرر کیجیے۔ ہر وقت بچے کے سامنے یہ چیزیں اس کی جسمانی اور بالخصوص ذہنی صحت کیلئے سخت نقصان دہ ہیں۔ جو بچے بچپن سے موبائل وغیرہ میں پھنس جاتے ہیں، ذہنی طور

پر کند ذہن اور غصیلے ہوتے ہیں۔ہم یہ نہیں کہتے کہ بچوں کو آج کی ٹیکنالوجی سے بالکل ہی دور کر دیں، مگر یہ بھی غلط بلکہ ان پر ظلم ہے کہ انھیں ہر وقت اسی کے اندر پھنسا کر رکھیں۔

آج تو حد یہ ہے کہ جو مائیں اپنے بچوں کو وقت نہیں دیتیں اور بچوں کو خود سے دور رکھنا چاہتی ہیں، وہ اپنے بچوں کے ہاتھ میں موبائل تھما دیتی ہیں۔کیا یہ ظلم نہیں کہ بچے کو ممتا کی ضرورت ہے اور اسے موبائل پکڑا دیا جائے۔ جب اس کی ضرورت غلط انداز سے پوری کی جائے گی تو لازماً اسے نقصان ہوگا۔یہی وجہ ہے کہ ایسے بچے آگے چل کر ذہنی اور جذباتی مسائل کا شکار زیادہ ہوتے ہیں۔

بچے کو ٹیکنالوجی سے استفادے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ اس کیلئے چوبیس گھنٹے میں سے چند منٹ ٹیبلٹ یا موبائل فون کے ساتھ گزارنے کی ترتیب بنائی جائے۔اس سے زیادہ نہیں۔

3- بچے کھانا کھانے سے بھاگتے ہیں، خاص کر اگر سبزی یا دال گھر میں پک جائے۔بچوں کو کھانا کھلانے کیلئے سختی کرنے سے بہتر ہے کہ ان میں یہ شعور پیدا کیا جائے کہ سبزیاں اور دالیں کھانے سے انھیں صحت اور توانائی ملے گی، ورنہ وہ کمزور اور بیمار ہو جائیں گے۔تمام بچے طاقت وَر اور چست رہنا چاہتے ہیں۔ بچے کو جب یہ پتا چلے گا تو اس کا امکان بہت کم ہے کہ وہ صحت بخش غذاؤں کی طرف متوجہ نہ ہو۔

4- ہفتے کے آخر میں کسی پُرفضا مقام پر جانے کا اہتمام کیجیے۔اگر ہفتے میں ممکن نہ ہو تو کم از کم مہینے میں ایک مرتبہ تو ضرور بچے اپنے والدین کے ساتھ کہیں گھومنے جائیں۔لیکن، یہ گھمانا پُرفضا اور قدرتی مناظر سے بھرپور مقام کا ہونا چاہیے تاکہ بچے کی صحت بہتر ہو اور اس میں فطرت سے قربت کا جذبہ بڑھے۔

راستے میں بچوں کو مختلف درختوں، پودوں وغیرہ کے بارے میں معلومات دیتے رہیے۔اس سے بچوں کی معلومات میں اضافہ ہوگا اور ساتھ ہی انھیں فطرت سے تعلق کی رغبت ہوگی۔ بچے کی فطری مناظر اور مقامات سے رغبت اس کی تخلیقی صلاحیتوں کو اجاگر کرنے کا ذریعہ بھی بنتی ہے۔ایسے بچے زیادہ ذہین اور چست ہوتے ہیں۔

چہارم: اچھی ذہنی صحت

1- بچوں کا والدین سے ملنا جلنا اور ان سے بات چیت کرنا بچے کی ذہنی صحت پر بہت خوش گوار اثرات مرتب کرتا ہے۔ بچے کے والدین کی حیثیت سے آپ کو اپنے بچے سے ایسا تعلق استوار کرنا چاہیے کہ اسے جب ضرورت ہو، وہ آپ سے بلا جھجک بات کر سکے۔جیسے بڑوں کے ساتھ مسائل ہوتے ہیں اور انھیں رہ نمائی کی ضرورت ہوتی ہے، ایسے ہی بچوں کو پیش آنے والے مسائل کیلئے مخلصانہ رہنمائی کی ضرورت پڑتی ہے۔

بچے کے ساتھ اگر آپ کا برتاؤ انتہائی سخت ہوگا تو وہ کبھی آپ سے مشورہ لینے کا نہیں سوچے گا۔ اس لیے والدین اور اولاد کے درمیان بے تکلفی اگر نہ ہو تو کشیدگی بھی نہیں ہونی چاہیے۔

بچے سے اس کی روزمرہ زندگی کے بارے میں باقاعدگی سے سوال جواب کیجیے۔ اس سے اس کی تعلیم کے بارے میں پوچھئے۔ اس کے دوستوں اور ہم جماعتوں کے بارے میں جانئے۔اس سے معلوم کیجیے کہ اس کے تعلقات اُن سے کیسے ہیں۔اس کی دن بھر کی مصروفیات کیا ہیں اور وہ کون سے کاموں میں کیسا محسوس کرتا ہے۔

2- بچے پر ذہنی دباؤ کے بارے میں جانئے اور اگر ہے تو اسے تسلیم کیجیے۔عموماً والدین اس غلط فہمی میں رہتے ہیں کہ ذہنی مسائل تو بڑوں ہی کو ہو سکتے ہیں،

کیوں کہ وہ کام کرتے ہیں۔ لیکن، موجودہ دَور میں ہمارے تعلیمی نظام نے بھی بچوں کو اسٹریس اور ڈپریشن میں مبتلا کردیا ہے۔ زیادہ نمبر حاصل کرنے کا دباؤ ہوتا ہے تو کبھی مطلوبہ پوزیشن نہ لانے پر بچے ڈپریشن میں گرفتار ہو جاتے ہیں۔ ذہنی دباؤ کے باعث بچے کم عمری ہی سے کسی نشے کا شکار بھی ہو سکتے ہیں۔ والدین کو یہ معلوم ہونا چاہیے کہ اسکول میں ان کے ہم جماعت کیسے ہیں۔ کیا وہ اسکول کے اوقات میں سگرٹ یا کسی اور بری عادت میں تو مبتلا نہیں ہو گئے۔

یہ کام بچے کی سات آٹھ برس کی عمر ہی سے شروع کر دینا چاہیے۔ آپ شاید یہ کہیں کہ یہ تو بہت کم عمر ہے، لیکن عمر تو تربیت کی یہی ہے۔ اگر اس عمر ہی سے بچے کی اس انداز سے نگرانی کی جائے گی تو اس کے کسی ذہنی یا جذباتی مسئلے میں مبتلا ہونے کے خدشات بہت کم ہوں گے۔ اور اگر، اسے چھوڑ دیا گیا تو وہ اگلے برسوں میں نہ جانے کیا کر جائے اور آپ کو خبر ہی نہ ہو۔ بچے جوں جوں بڑے ہوتے جاتے ہیں، انھیں کنٹرول کرنا اور ان کی تربیت کرنا مشکل سے مشکل تر ہوتا چلا جاتا ہے۔ لہٰذا، اوائل عمر ہی سے ان پر توجہ اور تربیت کا بھرپور انتظام کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

3 بچے کو جتائیے کہ آپ اس سے محبت کرتے ہیں۔ کیوں کہ جب اس پر والدین سختی کرتے ہیں یا ٹوکتے ہیں تو وہ یہ سمجھنے لگتا ہے کہ اس سے نفرت کی جارہی ہے یا اس کے والدین اسے نہیں چاہتے۔ ایسے میں، محض اس سے محبت بھرے اقدامات کرنا یا اس کی ضروریات پورا کرنا ہی کافی نہیں ہوتا، اسے یہ بھی بتانے کی ضرورت پڑتی ہے کہ آپ اسے چاہتے ہیں اور اس سے محبت کرتے ہیں۔ اگر محبت نہ کرتے تو کبھی نگرانی نہ کی جاتی اور نہ غلطی پر سرزنش ہوتی۔

-4 بچے کے اساتذہ (خواتین ہوں یا مرد) سے گاہے گاہے رابطے میں رہیے۔ آپ کے بچے کی ٹیچر آپ کے بچے کے ساتھ کئی گھنٹے روزانہ گزارتی ہے۔ اسے

آپ کے بچے کی شخصیت کے بارے میں بہت کچھ معلوم ہوتا ہے، کیوں کہ بچہ ٹیچر کے سامنے وہ کام بھی بے باکی سے کر جاتا ہے جو وہ والدین کے سامنے نہیں کرتا۔ جو والدین اپنے بچے کے ٹیچر سے ملتے رہتے ہیں، وہ اپنے بچے کے بارے میں کہیں بہتر جانتے ہیں۔ اس کا دوسرا فائدہ یہ ہوتا ہے کہ ٹیچر ایسے بچوں کو زیادہ اہمیت دیتے ہیں اور ان پر خاص توجہ رکھتے ہیں۔

ٹیچر سے ملیں تو بچے کی تعلیمی کیفیت کے علاوہ اس کی ذہنی، جذباتی اور کرداری حالت کے بارے میں بھی سوال کیجیے۔ یہ ملاقاتیں محض پیرنٹ ٹیچر میٹنگ کی حد تک نہ ہوں، کیوں کہ ان میٹنگز میں تو بہت سے والدین جمع ہوتے ہیں جس کی وجہ سے بچے کے بارے میں تفصیلی بات نہیں کی جاسکتی۔ بلکہ الگ سے وقت لے کر جایا جائے۔

5- بچے میں پیدا ہونے والے غیر معمولی اشاروں پر توجہ کیجیے۔ اگر آپ کا بچہ مسلسل تھکا ہوا، چڑچڑا، غصیلہ، بدمزاج یا جھنجھلایا ہوا ہے تو اسے کسی ماہر کاؤنسلر یا ماہر نفسیات کے پاس لے جایئے۔ اس قسم کا برتاؤ بچے میں کسی نفسیاتی یا جذباتی مسئلے کی علامت ہوسکتا ہے۔

اگر بچہ پڑھائی میں دلچسپی لینا چھوڑ دے، بولنا کم کردے، اپنی صفائی ستھرائی کا خیال نہ رکھے یا ڈانٹ ڈپٹ کی بھی پروا نہ کرے تو مزید سختی بڑھانے سے کام نہیں چلے گا۔ پہلے اس سے خود بات کر کے دیکھئے اور اسے سمجھنے کی کوشش کیجیے۔ پھر، اسے کسی ماہر معالج کے پاس لے جایئے اور اس سے بچے کے کرداری مسائل بیان کیجیے۔

بچے کہنا کیوں نہیں مانتے

''تم اپنے والدین کے ساتھ حسن سلوک کرو، تمہاری اولاد تمہارے ساتھ حسن سلوک کرے گی!''

مفہوم حدیث

والدین اور اساتذہ کیلئے یہ بہت بڑا مسئلہ ہے کہ اکثر بچے کہا نہیں سنتے یا سنتے ہیں تو کم۔ ایسے بچے بھی ہوتے ہیں جو بعض اوقات میں تو بہت تابع ہوتے ہیں، مگر دیگر اوقات میں سنی اَن سنی کر دیتے ہیں۔ والدین کی حیثیت سے اگر آپ اپنے بچے کو کامیاب دیکھنا چاہتے ہیں تو یہ بہت ضروری ہے کہ آپ کو وہ اسباب معلوم ہوں کہ جن کی وجہ سے بچہ آپ کا کہا نہیں سنتا۔ ان اسباب کو جان کر آپ کیلئے اس کی بے تابعی کو تابعیت میں بدلنا آسان ہوگا۔ آیئے، ماہرین کی آرا کی روشنی میں ہم جانتے ہیں کہ وہ کیا عمومی اسباب ہو سکتے ہیں جن کی وجہ سے بچہ اپنے ماں یا باپ یا اساتذہ کی حکم عدولی کرتا ہے۔

1- تیز مزاجی

بعض بچے پیدائشی طور پر تیز مزاج ہوتے ہیں۔ ایسے بچے کوئی بھی کام جلد از جلد ختم کرنا چاہتے ہیں۔ ایسے بچوں کو Hyperactive child کہا جاتا ہے۔ یہ کیفیت اگر کسی بچے میں زیادہ بڑھ جائے تو وہ بیماری کے زمرے میں چلی جاتی ہے اور اسے ADHD یا Attention Deficit Hyperactivity Disorder کا نام دیا جاتا ہے۔

اگر بچہ بہت زیادہ جلد باز اور پھرتیلا ہے یا بات نہیں سن رہا ہے تو بہتر ہو گا کہ کسی نفسیاتی معالج سے معائنہ کرا کے اس سے مشورہ لے لیا جائے۔

2- اختیار کی خواہش

بچے کے کہنا نہ ماننے کی ایک وجہ یہ بھی ہو سکتی ہے کہ بچہ خود کو پورا با اختیار فرد سمجھتا ہے اور وہ اس کے اظہار کیلئے اپنے بڑوں کی طرح برتاؤ اختیار کرتا ہے۔ اس اظہار کیلئے اس کے پاس سب سے موثر اور آسان طریقہ یہی ہوتا ہے کہ جب اس کے ماں باپ اسے پکاریں یا کوئی کام کہیں تو وہ ان کی بات نہ مانے۔ اس کی نظر میں، یہ اقدام دراصل اس کی اپنی حیثیت کو نمایاں اور با اختیار بنانے کا ایک طریقہ ہوتا ہے۔ اگر وہ والدین کا کہا مان لے گا تو اس کا مطلب ہے کہ وہ با اختیار نہیں ہے۔

3- گھر کا کشیدہ ماحول

گھریلو ماحول یا کوئی خاص مسئلہ بھی بچے کو حکم عدولی پر لا سکتا ہے۔ مثال کے طور پر، گھر میں اگر اس نے ماں باپ کو لڑتے ہوئے دیکھا ہے تو بچہ اسٹریس میں آ کر کام کرنے سے احتراز کرتا ہے۔ اس کے برخلاف، اگر گھر کا ماحول خوش گوار اور پُرفضا ہے تو بچہ اس دوران بھاگ بھاگ کر خوشی خوشی اپنے والدین کے کام کرنا چاہے گا۔ آزما کر دیکھ لیجیے۔

4- بڑے بھائی بہن کی مثال

ایک بہت عام سبب آپ کے بچے کی حکم عدولی و نافرمانی کا یہ ہو سکتا ہے کہ وہ اپنے اردگرد اپنے بڑے بھائی یا بہن کو والدین کا کہنا نہ مانتے ہوئے دیکھتا ہے۔ بچے اپنے سے بڑوں کی نقل بہت خوب کرتے ہیں، کیوں کہ اُن کے بڑے ان کیلئے رول ماڈل

ہوتے ہیں... اچھا یا برا ... اس سے انھیں کوئی بحث نہیں ہوتی۔ چنانچہ اگر گھر کا ایک بچہ یا فرد کوئی کام نہیں سنتا یا بات نہیں مانتا تو چھوٹا بچہ بھی وہی کرے گا اور وہ اس طرزِ عمل کو درست سمجھے گا۔

5- کمزور تعلقات

بچے اور والدین کے درمیان، ایسے ہی بچے اور استاد کے درمیان کمزور تعلقات بھی بچے کو نافرمان بناتے ہیں۔ بچہ ان لوگوں کی بات سننا اور حکم پر عمل کرنا پسند کرتا ہے جنھیں وہ پسند کرتا ہے۔ رعب، غصہ یا تحکمانہ انداز اختیار کر کے آپ بچے سے ایک دو مرتبہ تو کام لے سکتے ہیں، اسے اس کام کی طرف راغب نہیں کر سکتے۔ یہ مسئلہ ہمارے گھروں اور اسکولوں میں بہت ہی عام ہے۔ مطالعات بتاتے ہیں کہ والدین اپنے بچے کے ساتھ جتنا کم وقت گزارتے ہیں، بچہ اتنا زیادہ نافرمان ہوتا ہے۔ لہٰذا، ماں یا باپ کی حیثیت سے آپ اپنے بچے کے ساتھ زیادہ سے زیادہ معیاری وقت گزاریے۔ آپ اپنے بچے کے برتاؤ میں واضح تبدیلیاں مشاہدہ کریں گے۔ معیاری وقت کا مطلب جسمانی موجودگی نہیں، بچے پر توجہ اور محبت بھی ہونا چاہیے۔

6- بے پروائی

بچے سے والدین کی بے پروائی بھی بچے کو نافرمانی پر اکساتی ہے۔ یعنی اگر بچہ کوئی غلط کام کرتا ہے تو اس سے صرفِ نظر کرنا غلط ہے۔ بچے کو غلطی کی ہلکی پھلکی سزا ملنی چاہیے۔ اسے یہ معلوم ہونا چاہیے کہ وہ آزاد نہیں ہے۔ جس گھر میں بچے کے غلط کام پر اُس کی سرزنش نہیں کی جاتی، ایسے بچے غلط کام میں بے باک ہوجاتے ہیں۔ ایک حد یہ آتی ہے کہ وہ گھر سے باہر ملکی قانون کو ہاتھ میں لے لیتے ہیں۔ بڑے مجرم وہی ہوتے ہیں جنھیں بچپن میں ان کے والدین نے بچہ سمجھ کر انھیں ٹوکا نہیں یا سزا نہیں دی۔

البتہ، سزا اور جزا میں توازن بہت ضروری ہے۔ ماں اور باپ، دونوں کو یہ ادراک ہونا چاہیے کہ سزا اور جزا کی حدود کیا ہیں۔

7- والدین کا فیصلہ بدلنا

بچے کی ضد پر والدین کا اپنا حکم واپس لینا بھی بچے کو والدین کے سامنے بے باک کر دیتا ہے۔ میرے ایک عزیز نے بتایا کہ ایک مرتبہ وہ اپنے ڈھائی سالہ بیٹے کو پہلی بار گھر میں دادی کے پاس چھوڑ کر ہسپتال جا رہے تھے کہ بیٹے نے ماں کو گھر سے باہر باپ کے ساتھ جاتے دیکھ کر اُدھم مچا دیا۔ ماں کا دل تو پسیجا، لیکن باپ نے ماں کو منع کر دیا کہ ایک مرتبہ اسے اپنے ساتھ نہ لے جانے کا فیصلہ کیا ہے تو بچے کی ضد پر یہ فیصلہ مت بدلنا۔ یوں ہی کیا گیا۔ دونوں ماں باپ اپنے بچے کو روتا چھوڑ گئے۔ آپ کہہ سکتے ہیں کہ یہ ماں باپ تو بہت ظالم تھے۔

والدین کے اس عمل سے پہلی ہی بار بچے کے دل میں یہ تاثر بیٹھ گیا کہ اس کے والدین جو فیصلہ کرلیں، وہ بدلتے نہیں، چاہے جتنا چاہے شور کرلو۔ جو والدین بچے کے چیخنے چلانے پر اپنا حکم بدل دیتے ہیں، بچے کو انھیں بلیک میل کرنے کا ہتھیار مل جاتا ہے۔ بچہ چھوٹا ہوتا ہے تو اس کے مطالبات چھوٹے ہوتے ہیں، چلئے، قابل قبول... لیکن جیسے جیسے وہ بڑا ہوتا ہے، اس کے مطالبات بھی بڑے ہوتے جاتے ہیں۔ یہاں تک کہ بہت سے مطالبات قطعاً قابل قبول نہیں ہوتے۔ پھر بچہ اپنے ماں باپ سے اپنا مطالبہ منوانے کیلئے حد سے آگے بڑھ کر کچھ کرگزرتا ہے۔ اگر والدین اپنا مزاج یہ بنالیں کہ ایک فیصلہ کرنے کے بعد اسے نہیں بدلہ جائے گا، تو بچہ آگے چل کر بھی والدین کو بلیک میل نہیں کرے گا۔

بچے کو فرماں بردار کیسے بنایا جائے؟

اگر بچہ نافرمانی اور حکم عدولی کرتا ہے تو والدین کی حیثیت سے آپ کو کیا تدابیر اختیار کرنی چاہئیں کہ آپ کا بچہ آپ کی بات سننے اور ماننے والا بن جائے۔ اس سلسلے میں آپ کیلئے درج ذیل مشورے بہت ہی مفید اور کارگر ثابت ہو سکتے ہیں۔

1- گھر کیلئے قوانین بنایئے

چھوٹے سے چھوٹا ادارہ بھی اپنی جگہ کام نہیں کرسکتا جب تک اس میں قوانین واضح نہ ہوں۔ قانون سازی کا مطلب سختی نہیں ہوتا، اس سے ادارے میں نظم (ڈسپلن) پیدا ہوتا ہے اور نظم واضح کرتا ہے کہ کس کی کیا ذمہ داری ہے۔

آپ کی زندگی میں آپ کیلئے سب سے اہم ادارہ آپ کا گھر، آپ کا خاندان ہے۔ یہ والدین کی ذمہ داری ہے کہ وہ اپنے سب سے اہم ادارے یعنی گھر کیلئے چند قوانین اور ضابطے طے کریں۔ یہ ضابطے غیر واضح نہ ہوں۔ مثال کے طور پر، اچھے بچے بنو، کھانا تمیز سے کھاؤ، وغیرہ۔ بلکہ واضح ہوں جیسے جب کوئی بات کر رہا ہو تو اس کے درمیان میں نہ بولا جائے، اس کی بات ختم ہونے کا انتظار کرو۔ کھانا وقت پر دسترخوان پر کھایا جائے گا وغیرہ۔

ایسے ہی یہ تمام دستور منفی انداز سے نہ ہو کہ یہ نہ کرو، وہ نہ کرو، بلکہ مثبت پہلوؤں کو اجاگر کیا جائے۔ مثال کے طور پر، یہ نہ کہا جائے کہ بیچ میں نہ ٹوکو بلکہ یہ سمجھایا جائے کہ جب ایک اپنی بات مکمل کر لے تب تم اپنی بات کہو۔

باشعور والدین یہ شعور بھی بچے کو دیتے ہیں کہ گھر میں جو قوانین لاگو ہیں، وہ دراصل سختی نہیں، بلکہ ان کی بہتر اور منظم زندگی کیلئے ضروری ہیں۔ اگر وہ منظم زندگی آج گزاریں گے تو آگے چل کر کسی بھی ادارے یا کسی بھی ماحول میں کام کرنا اُن کیلئے بہت

آسان ہو سکے گا۔

اس ضمن میں، دوسری اہم بات یہ ہے کہ خود والدین کو بھی یہ بات سمجھنی چاہیے کہ یہ قوانین صرف بچے کیلئے نہ ہوں، پہلے خود اپنے لیے یعنی میاں اور بیوی آپسی رکھ رکھاؤ میں کچھ قوانین طے کریں۔ پھر ان ضابطوں کے مطابق ہی وہ اپنی زندگی گزاریں۔ ان قوانین اور ضابطوں کا تعین بہتر ہوگا کہ شادی کے اوائل ہی میں میاں بیوی کرلیں تو ان پر عمل درآمد آسان ہوگا اور اپنے بچوں کیلئے وہ موثر مثال بن کر سامنے آئیں گے۔

مثال کے طور پر، میاں بیوی یہ طے کریں کہ اگر دونوں میں سے کوئی غلطی کرے گا یا بچوں کی سرزنش غلط انداز سے کرے گا تو بچے کے سامنے وہ ایک دوسرے کو نہیں ٹوکیں گے اور نہ الجھیں گے۔ ایسے ہی اگر انھیں کسی مسئلے پر مشورہ کرنا ہے تو وہ بحث مباحثہ بچوں کے سامنے نہیں کریں گے۔ ایک اور مثال، بچوں کی نیند کی لے لیجیے۔ والدین اگر دیر سے سوئیں تو بچے بھی دیر سے سوتے ہیں۔ باپ اگر کماتا ہے اور دیر سے آتا ہے تو میاں بیوی یہ طے کرلیں کہ بچے وقت پر سو جائیں گے۔ باپ کا انتظار نہیں کریں گے۔

اس سلسلے میں بہت اہم احتیاط کرنے کی یہ ہے کہ بچے کو ایک ساتھ کئی قوانین میں نہ جکڑیں۔ بچے کو ایک مرتبہ ایک یا دو ضابطے ہی بتائیں۔ یہ بہتر ہوگا کہ دو ضابطے منتخب کرکے ایک ہفتے مسلسل روزانہ اسے یہ دو ضابطے بتاتے اور سمجھاتے رہیں۔ بچہ ایک ہفتے تک ان ضابطوں کے مطابق زندگی گزارے گا اور بار بار ان پر عمل کرے گا تو اس کی مشق ہو جائے گی۔ اگر آپ نے مستقل مزاجی سے یہ کام جاری رکھا تو آپ کو بچے کے مزاج اور برتاؤ میں واضح تبدیلی دکھائی دے گی۔

2- روزمرہ کے نشیب وفراز سے سبق

جو لوگ خود کو غیر متوقع چیزوں کیلئے تیار رکھتے ہیں، وہ کیسے ہی حالات آئیں، گھبراتے نہیں، بلکہ ان حالات سے سیکھتے ہیں۔ والدین کی حیثیت سے آپ کی یہ بھی ذمہ داری ہے کہ اپنے بچے کا مزاج ایسا بنائیں کہ وہ اپنی زندگی کے نشیب وفراز سے سیکھنے کی اہلیت رکھتا ہو۔

یہ حقیقت ہے کہ آدمی کتنا ہی منظم ہو، کتنا ہی اصولوں پر عمل کرنے والا ہو، کچھ نہ کچھ ایسا ہو ہی جاتا ہے، جو توقعات کے خلاف ہوتا ہے اور یوں طبیعت پر بارِ گراں گزرتا ہے۔ بچے چونکہ اپنی خواہش کی تکمیل پر بہ ضد ہوتے ہیں تو جب ان کے ساتھ ان کی توقع کے خلاف کچھ ہوگزرتا ہے تو وہ بہت جزبز ہوتے ہیں۔ ایسے مزاج والے بچے خلافِ توقع ہونے پر اپنے کھلونے توڑ دیتے ہیں یا پھر چیختے چلاتے ہیں۔

اگر بچپن میں اس مزاج کی اصلاح نہ کی جائے تو ایسا بچہ بڑا ہو کر ضدی یا مجرم بھی بن سکتا ہے۔ یہ والدین کی ذمہ داری ہے کہ اس مزاج کا مشاہدہ کرکے اسے درست کرنے کی موثر تدابیر اختیار کریں۔

ایک موثر تدبیر یہ ہے کہ بچے کو اس کے منفی برتاؤ کے نتائج سے آگاہ کیا جائے۔ اسے بتایا جائے کہ اگر وہ غصہ کرے گا تو لوگ اسے پسند نہیں کریں گے۔ اگر وہ اپنے کھلونے توڑے گا تو وہ کھلونوں سے محروم ہوجائے گا اور اسے مزید کھلونے نہیں دلائے جائیں گے۔

بعض اوقات بچے کا برتاؤ ایسا تو نہیں ہوتا کہ وہ کوئی فوری مسئلہ پیدا کرے، لیکن اس کا کوئی اقدام ایسا ہوسکتا ہے جو آگے چل کر نامناسب نتائج کا باعث ہو۔ مثال کے طور پر، اگر آپ کے بچے نے گھر میں کسی مقام پر رکھے ہوئے پیسے اٹھالیے ہیں تو اسے

بتایا جائے کہ وہ پیسے واپس رکھے اور اگر اسے پیسے کی ضرورت ہو تو وہ اپنی ضرورت بتا کر اپنے ابو یا امی سے لے۔ ایسے ہی بچے اکثر دوسروں کے گھر جا کر وہاں سے کھلونے وغیرہ اٹھا لاتے ہیں۔ یقیناً، یہ درست نہیں ہے۔ اگر آپ کا بچہ ایسا کرے تو اسے گھر آ کر سمجھائیے کہ اس نے یہ غلط حرکت کی ہے اور آئندہ ایسا نہ کرے۔ اسے سکھایا جائے کہ وہ یہ کھلونا واپس کرے اور ساتھ ہی دوسرے بچے سے معذرت بھی کرے۔

یہ بھی کہا جا سکتا ہے کہ اگر اس نے آئندہ ایسا کیا تو اسے اپنے ساتھ نہیں لے جایا جائے گا۔

3- بچے کو سننا سکھایئے

''بچے نہیں سنتے'' والدین کی بہت عام شکایت ہے۔ لیکن، کیا آپ نے کبھی غور کیا کہ اس برتاؤ میں بہت اہم کردار والدین خود ادا کرتے ہیں۔ اس ضمن میں چند اہم باتیں والدین کی حیثیت سے آپ کے سامنے ہونی چاہئیں۔ اگر ان باتوں پر آپ عمل کر لیں تو آپ کے بچے آپ کی بات سننے کے قابل ہو سکیں گے۔

- بچے سے بات کریں تو اسے کہیے کہ وہ آپ کی طرف دیکھے۔ عموماً بچے جب اپنے کھیل میں مصروف ہوتے ہیں تو وہ اتنے محو ہوتے ہیں کہ والدین خاص کر ماں کی سنی اَن سنی کر دیتے ہیں۔ جب آپ بچے سے کچھ کہیں اور وہ آپ کی طرف نہ دیکھے تو اسے ٹوکیے اور اپنی طرف دیکھنے یا توجہ دلانے کا کہیے۔ اسے بتایئے کہ گفتگو کرنے کا یہی درست طریقہ ہے۔ ایسے میں ماں یا باپ کی حیثیت سے آپ کی ذمہ داری بھی یہ بنتی ہے کہ بچے کی طرف دیکھ کر اس سے گفتگو کریں۔ مخاطب کی طرف دیکھنے کا مطلب ہے، اس کی طرف متوجہ ہونا۔
- بچے کی چھوٹی چھوٹی باتوں پر اُس کی تعریف کیجیے۔ مثال کے طور پر، وہ صبح

سویرے روئے دھوئے بغیر بستر سے اٹھ جائے، ہاتھ منہ دھولے، مسواک کرے یا نماز کو جائے تو ہر بار اس کے ہر عمل کی تعریف کرنی چاہیے۔ یوں، بچے کو خوشی ہوتی ہے اور اس میں اچھے کام کرنے کا جذبہ بڑھتا ہے۔ بچہ اگر کوئی بڑا کام اچھا کرڈالے تو اسے کوئی انعام بھی دینا چاہیے، جیسے کوئی کھلونا یا کھانے کی چیز۔ اس سے بچے کی حوصلہ افزائی ہوتی ہے۔

ماہرین یہ بھی تجویز کرتے ہیں کہ گھر میں ایک چارٹ آویزاں کرلیا جائے جس میں تمام بچوں کے نام، دن، ان کے اچھے کام اور ان کے آگے انھیں جو انعام دیا گیا ہے، وہ لکھا ہوا ہو۔ یوں، چلتے پھرتے ان میں مزید اچھے کام کرنے کی تحریک پیدا ہوگی۔

- بچے کو طویل لیکچر دینے کی بجائے اسے مختصر الفاظ میں بات سمجھائیے۔ بات اگر لمبی ہوجائے تو وہ اپنا اثر کھودیتی ہے، کیوں کہ اصل مدعا تو بیچ میں کہیں رہ جاتا ہے۔ اور بچے کی توجہ تو بہت ہی مختصر ہوتی ہے، لہٰذا یہ بہت ضروری ہے کہ ماں یا باپ اپنا پیغام چند الفاظ میں سمیٹیں۔ مثال کے طور پر، اگر بچہ اپنے دانت صاف نہیں کرتا تو اس پر آٹھ دس منٹ تقریر جھاڑنے کی بجائے اسے صرف یہ کہہ دیجیے کہ دانت صاف نہیں کروگے تو تمہارے منہ سے بدبو آئے گی ایک یا دو جملوں میں اپنی بات سمیٹنے کی کوشش کیجیے۔ یوں، آپ کا بچہ اصل مدعا سمجھنے اور اسے یاد رکھنے کے قابل ہوگا۔
- بچے کو کھیلوں سے دلچسپی اور کاموں سے بیزاری ہوتی ہے۔ آپ کا کمال یہ ہونا چاہیے کہ بچے کے ذمہ اس انداز سے کام لگائے جائیں کہ وہ اس کیلئے دلچسپی کا سامان کریں۔ اس کا طریقہ یہ ہوسکتا ہے کہ بچے سے جو کام کرانا چاہتے ہیں، اس میں بچے کی دلچسپی کا پہلو تلاش کریں یا اسے کرنے کا دلچسپ انداز اختیار

کریں۔ مثال کے طور پر، اگر آپ کا بچہ ہر وقت کھیلوں میں گھرا رہتا ہے تو اسے یہ ٹائمر دکھا کر یہ کہیے کہ چلو ہم دیکھتے ہیں کہ کتنی جلدی تم اپنے کھلونے اپنے بیگ میں رکھ سکتے ہو۔ یوں، بچے کو جستجو ہوگی کہ وہ جلد از جلد اپنے تمام کھلونے بیگ میں یا مخصوص مقام پر رکھ دے۔ یوں، وہ اپنے کھلونوں کے حصار سے نکلنے کے قابل ہوگا۔ اسے آخر میں، کوئی شے انعام کے طور پر دیجیے تاکہ اس کی حوصلہ افزائی ہو۔

- بچہ کسی بھی وجہ سے روئے تو اس سے ہمدردی جتانے یا اسے ڈانٹ ڈپٹ کر چپ کرانے کی بجائے اس سے پوچھئے کہ وہ کیوں رو رہا ہے، پھر وہ جس وجہ سے رو رہا ہے، اس معاملے کو ہلکا لیجیے۔ عموماً بچہ اپنے مسئلے کو دنیا کا سب سے بڑا مسئلہ سمجھتا ہے جبکہ مسئلہ اتنا بڑا نہیں ہوتا، جتنا کہ وہ ہنگامہ کرتا ہے۔ اس کا ایک مقصد یہ بھی ہوتا ہے کہ وہ یوں اپنے والدین خاص کر ماں کی توجہ اور ہمدردی حاصل کرنے میں فوری کامیاب ہو جاتا ہے۔

بعض شریر بچے خود کوئی شرارت یا غلطی کرتے ہیں اور خود ہی واویلا شروع کر دیتے ہیں۔ یہ بچے دوسروں کی سزا کا ذریعہ بنتے ہیں اور خود بچ جاتے ہیں۔ اگر آپ کا بچہ اس مزاج کا ہے تو اسے سمجھایئے اور اگر پھر بھی وہ نہ مانے تو متوازن حد تک سختی کرنے میں کوئی حرج نہیں ہے۔ ایسے بچوں سے مکالمہ ایک اچھی تدبیر ثابت ہوتی ہے، مگر ماں یا باپ کو بہت حُسن تدبیر کی ضرورت ہے۔

- بچے سے کام کرانے کیلئے یہ بھی ضروری ہے کہ اسے جو کام تفویض کیا جائے، اس کیلئے ایک مقررہ تاریخ کا دورانیہ کا تعین بھی کیا جائے۔ مثال کے طور پر، آپ نے دیکھا کہ بچے کا کمرا بہت گندا ہو رہا ہے اور جگہ جگہ چیزیں بکھری پڑی ہیں تو اسے کہیے کہ وہ اسے سمیٹے۔ لیکن، اگر وہ آپ کے بار بار کہنے کے باوجود اپنا کمرا

صاف نہیں کرتا تو اسے کمرے کی صفائی کیلئے ایک تاریخ دے دیجیے کہ فلاں تاریخ تک یہ کمرا صاف کرلیا جائے۔ تاہم، یہ تاریخ آپ کا حکم نہ ہو، بلکہ اس کے مشورے سے متعین کی جائے۔ اس کیلئے آپ کو اپنے بچے کے ساتھ بیٹھ کر بات کرنی ہوگی اور اس کی رضامندی سے ایک تاریخ کا تعین کیا جائے تو وہ خود اس کا خیال رکھے گا۔

البتہ ہوسکتا ہے، آپ کا بچہ اس کے باوجود اپنا کمرا صاف نہ کرے تو اس کے ساتھ خود لگ جایئے۔ یہ تدبیر ننانوے فیصد کارگر ثابت ہوتی ہے۔ بچے جب اپنے ماں یا باپ کو کام کرتا دیکھتے ہیں تو وہ خود بھی ان کے ساتھ شریک ہوجاتے ہیں۔

4- بچوں کیلئے مثال بنیں

یوں کہنا چاہیے کہ بچے کو تابع اور فرماں بردار بنانے کا شاید یہ سب سے موثر اور آسان طریقہ ہے۔ بچوں کو زندگی میں عمل کیلئے عملی نمونوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ فرض کیجیے، اگر آپ اپنے گھر میں بنائے گئے ضوابط پر عمل نہیں کرتے تو آپ کا بچہ بھی ان ضابطوں کو توڑے گا۔ مثال کے طور پر، آپ کے گھر کا ضابطہ ہے کہ کھانے کی میز یا دسترخوان پر کوئی بھی فون لے کر نہیں بیٹھے گا۔ اگر آپ ماں یا باپ کی حیثیت سے اس قانون پر عمل کریں گے تو آپ کا بچہ بھی کھانے کے دوران فون سے نہیں کھیلے گا اور نہ کسی دوسرے شغل میں لگے گا۔ لیکن، آپ نے کھانے کے دوران اپنا موبائل نہ چھوڑا تو وہ بھی کھانے کے دوران موبائل سمیت دیگر مصروفیات میں خود کو مشغول رکھے گا۔ ایسے ہی آپ چاہتے ہیں کہ آپ کا بچہ تحمل اور بردباری سے بات کرنے والا بنے تو آپ کو خود اس انداز سے بول کر مثال قائم کرنی پڑے گی۔ یہ نہیں ہوسکتا کہ آپ اُونچی آواز میں بات کریں اور بچہ دھیمی آواز میں بولے۔

ایک بہت بڑا اصول یاد رکھیے: بچے وہ نہیں کرتے جو آپ اُن سے کہتے ہیں؛ وہ کرتے ہیں جو آپ کرتے ہیں۔

- بچے کو اچھا بنانے کی خواہش رکھتے ہیں تو اس سے اچھے بچے والا برتاؤ کیجیے۔ وہ کوئی اچھا کام کرے تو اسے شاباش دیجیے، تعریف کیجیے۔ بچے کے اچھے عمل پر اُس کی تعریف اسے مزید اچھا کرنے کا حوصلہ دیتی ہے اور اس کی عزت نفس میں اضافہ ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر، اگر وہ کلاس میں اچھے نمبر لے کر آئے تو اس کی تعریف کیجیے۔ وہ گھر کی صفائی کر لے یا کم از کم اپنے کمرے یا بستر کی صفائی بھی کر ڈالے تو اسے شاباش دیجیے۔ آپ کے ساتھ دسترخوان سمیٹے یا باورچی خانے میں پڑے استعمال شدہ برتن دھو ڈالے تب بھی اسے داد دیجیے۔ یوں، بچے میں مزید کام کرنے کی خواہش اور تحریک زور پکڑے گی۔
- بچے کی جسمانی، جذباتی اور ذہنی ضروریات کی تکمیل کا خیال رکھیے۔ ہر انسان کی کچھ جسمانی، جذباتی اور ذہنی ضروریات ہوتی ہیں۔ ان ضروریات کی تکمیل نہ ہو آدمی جسمانی یا نفسیاتی بیماری کا شکار ہو جاتا ہے۔

یہ مثالی والدین کا ہی کام ہے کہ وہ اس انداز سے اپنے گھر کے معمولات تشکیل دیں کہ بچے کے تمام کام (ہوم ورک، کھیل کود وغیرہ) بھی مکمل ہوں اور اس کی جسمانی، جذباتی اور ذہنی ضروریات بھی پوری ہوں۔

بچے کی عادات

''بچپن کا علم پتھر پر لکیر ہوتا ہے۔''
عربی کہاوت

بڑوں کے مقابلے میں بچوں میں عادات کہیں زیادہ تیزی سے اور جلد پختہ ہوتی ہیں۔ تین مہینے کی عمر تک بچے کو کوئی ایسی عادات ہو جاتی ہیں جنھیں بعد میں بدلنا بہت مشکل ہو جاتا ہے۔ بچہ ہر وہ کام کرنا چاہتا ہے جس میں اسے مزہ آتا ہے۔ لیکن، بڑوں کے برخلاف یہ لطف برائے لطف نہیں ہوتا بلکہ وہ اس سے سیکھتا اور بہ زعم خود کچھ حاصل کرتا ہے۔ لطف کا یہی احساس آگے چل کر پختہ ہو جاتا ہے اور پھر وہ بڑا ہو کر اسی لطف کی خاطر وہ کام کرتا ہے، اسے اس کے پیچھے کارفرما مفید محرک کی پروا نہیں رہتی۔

والدین کی حیثیت سے آپ کی ذمہ داری ہے کہ گھر کا ماحول اس انداز سے ترتیب دیں کہ بچے کو اچھا کام کرنے میں خوشی اور غلط کام کرنے میں برا محسوس ہو۔ اچھی عادات اس کے اچھے مستقبل کیلئے ضروری ہیں اور اچھے مستقبل سے وابستہ افراد ہی اچھا معاشرہ جنم دے سکتے ہیں۔ یہاں یہ نکتہ بھی ذہن میں رہنا چاہیے کہ جن گھروں میں اچھی عادات اختیار کرنے کیلئے پابندیاں لگائی جاتی ہیں یا سختیاں کی جاتی ہیں، وہاں بچہ اچھی عادات سے منحرف ہو جاتا ہے۔ اس لیے یہ بہت ضروری ہے کہ کچھ ایسا کیا جائے کہ بچہ جب اچھا کام کرے تو اسے اچھا محسوس ہو اور برا کام کرے تو

اسے برا لگے۔ یہ احساس بہت ہی اہم شے ہے جو اسے اچھے کی طرف راغب کرسکتا اور برے سے دور کرسکتا ہے۔ اس موضوع کو سمجھنے کیلئے آپ اس کتاب کے باب ''آپ کے بچے کی جذباتی ذہانت'' کا مطالعہ کیجیے۔

عادات کیسے بنتی ہیں؟

عموماً بری عادات بنتے ہوئے پتا نہیں چلتا، کیوں کہ یہ لاشعوری عمل ہے۔ لیکن، کسی بُری عادت کی جگہ نئی اور اچھی عادت کی تشکیل کرنا ہوتو بہت ہی برا محسوس ہوتا ہے اور اس کیلئے بہت محنت کرنا پڑتی ہے۔

عادتوں کے بگڑنے کے کئی اسباب ہوسکتے ہیں۔ نئے بہن بھائی کی آمد، ناز ونعم سے بچے کو پالنا، بچے کی حرکتوں پر توجہ نہ کرنا، وغیرہ ایسے امور ہیں جن سے بچے میں یہی عادات پختہ ہوتی جاتی ہیں۔

'''کسی باپ نے اپنی اولاد کو کوئی تحفہ اور عطیہ حُسن ادب اور اچھی سیرت سے بہتر نہیں دیا۔'' ترمذی (مفہوم حدیث)

جدید سائنسی تحقیقات کے مطابق، بچے کی نوے فیصد سے زائد عادات آٹھ سے نو برس کی عمر میں پختہ جاتی ہیں اور وہ پھر انھی عادات کے ساتھ اپنی پوری زندگی گزارتا ہے۔ اگرچہ ان میں تبدیلی ممکن ہوتی ہے، لیکن تبدیلی کا یہ عمل بہت ہی مشکل ہوتا ہے۔ اس لیے والدین کو یہ نہیں سمجھنا چاہیے کہ ابھی تو میرا بچہ چھوٹا ہے، بڑا ہوکر خود سمجھ جائے گا۔ یہ اپنے بچے کی زندگی کے ساتھ بہت بڑا دھوکہ ہے۔

بچے میں صفائی ستھرائی کی عادات

بچے کی اچھی اور تعمیری عادات میں بہت اہم عادت صحت وصفائی اور حفظانِ صحت (ہائجین) ہے۔ صفائی ستھرائی سے بچے کا واسطہ ہر دَم اور ہر لمحہ پڑتا ہے، لہٰذا ضروری

ہے کہ والدین کی حیثیت سے آپ اسے کہیں زیادہ اہمیت کے ساتھ یہ عادات سکھائیں اوراس انداز سے تربیت کریں کہ وہ صفائی ستھرائی اورطہارت اُس کی فطرتِ ثانیہ بن جائے۔

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کا یہ ارشادِ گرامی بہت معروف ہے کہ

اَلطُّھُوْرُ شَطْرُ الْاِیْمَانِ (صحیح مسلم، کتاب الطھارۃ)

ترجمہ: یعنی طہارت اورصفائی ایمان کی ایک شرط ہے۔

اس کا مطلب یہ ہوا کہ اگر ہم خودکومسلمان کہتے ہیں تو ہمارے لیے طہارت اور صفائی اختیار کرنا بہت ضروری ہے۔

اسلام ہم سے ایمان کی تکمیل کیلئے صفائی اورحفظان کولازمی قرار دیتا ہے، اس لیے کہ اسلام دین فطرت ہے اور صفائی اور حفظان انسان کی فطری ضرورت ہے۔ مذکورہ بالا حدیث کے علاوہ دیگر احادیث سے معلوم ہوتا ہے کہ جب طہارت سے مراد، آدمی کی باطنی (روحانی، ذہنی اور جذباتی) طہارت کے ساتھ ساتھ ظاہری (جسمانی اعضا، لباس، جگہ، ماحول، محلہ وغیرہ) کی صفائی ستھرائی کی بھی تاکید کی گئی ہے۔ مثال کے طور پر، ایک موقع پر آں حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے دیکھا کہ ایک شخص نے سڑک پر پڑی ہوئی کانٹے دار شاخ ہٹا کر ایک طرف کو کر دی تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ اللہ تعالیٰ نے اس شخص کے اس عمل کی وجہ سے اسے بخش دیا۔

(ترمذی، باب ما جاء فی اماطۃ الاذی عن الطریق)

بچپن میں حفظان کی اہمیت اور تربیت

بچے میں صفائی ستھرائی کی عادات پیدا کرنا اکثر والدین کیلئے بہت ہی بڑا چیلنج ہوتا ہے۔ بچہ ہر وقت اپنے چھوٹے چھوٹے ہاتھوں سے ہر شے پکڑنے کی کوشش کرتا ہے۔

بچے اپنے ہاتھوں سے کیچڑ، مٹی وغیرہ کو تھامتے ہیں تو اور پھر اپنے ہاتھ دیواروں، کپڑوں اور سوفوں وغیرہ سے صاف کرتے ہیں۔ یوں، بچوں والا گھر ایک اچھا منظر پیش نہیں کرتا۔

گھر صاف ستھرا نہ ہوتو بیماریاں پھیلنے کا امکان بھی زیادہ ہوتا ہے۔ بچے چونکہ زیادہ حساس ہوتے ہیں، اس لیے ایسے گھروں میں بچے زیادہ بیمار ہوتے ہیں۔

اگر آپ چاہتے ہیں کہ آپ کا بچہ بڑا ہوکر صفائی ستھرائی کا خیال رکھے، اچھا اور صاف ستھرا لباس پہنے، اس کے اردگرد کا ماحول اور متعلقہ چیزیں خوش نما دکھائی دیں تو ضروری ہے کہ آپ ابھی سے بچے کی اس انداز سے تربیت کرنا شروع کردیں۔

ذیل میں اس ضمن میں، آپ کو ایسی چند تجاویز پیش کی جارہی ہیں جن کی مدد سے آپ اپنے بچوں کو حفظانِ صحت کی اہمیت سکھا سکتی اور ان میں یہ لازمی عادت پروان چڑھا سکتی ہیں۔

1- غیر صحت بخش کھانے بچوں میں کئی بیماریوں کا باعث بن سکتے ہیں۔ اس لیے ماں کو بہت اہتمام سے یہ خیال رکھنا چاہیے کہ بچے کو غیر صحت بخش کھانا نہ کھانے دیا جائے۔ بچے کیلئے ہر بار تازہ کھانا تیار کرنا چاہیے۔

2- بچے کو غذاؤں میں صفائی ستھرائی اور حفظان سکھانے کیلئے اسے چھوٹی چھوٹی عادات کا پابند کیا جائے۔ یہاں میں نے پابندی کا لفظ استعمال کیا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ بچے کی خوب نگرانی کی جائے کہ وہ آپ کے بتائے اور سکھائے حفظان کے طریقوں پر عمل کررہا ہے یا نہیں۔ اگر نہ کرے تو اسے اس پر عمل کیلئے کہا جائے۔ اس کے بعد اسے دسترخوان سے اٹھا دیا جائے۔

یہ سختی ضروری ہے، کیوں کہ اگر ایک مرتبہ آپ نے یہ سوچ کر اس کے ساتھ رعایت برتی کہ چلو، پہلی بار بھول ہوئی ہے، تو وہ دوسری اور تیسری مرتبہ بھی پہلی ہی بار

بھولے گا!

بچے کو درج ذیل حفظانِ صحت کی عادات کا پابند بنایئے۔

- ہاتھ دھونا۔ ہر مرتبہ جب کھانا کھانے لگیں تو آپ کا بچہ لازماً کھانا کھانے سے پہلے اور کھانا کھانے کے بعد اپنے ہاتھ اچھی طرح دھوئے۔ اگر صابن سے ہاتھ دھونے کی عادت پڑتی ہے تو بہت ہی خوب ہوگا۔ بچوں کو ہاتھ دھونے کا درست طریقہ بھی بتانا چاہیے تاکہ وہ کم وقت میں کم سے کم پانی استعمال کر کے ہاتھ دھوئیں۔
- گھر میں پکے ہوئے کھانے ایسی جگہ رکھنے کا پابند کیجیے جہاں ان پر گرد آلود، مٹی وغیرہ نہ پڑے۔ چیزوں کو ڈھک کر رکھا جائے اور گرم چیزوں کو ٹھنڈی چیزوں کے قریب، ٹھنڈی کو گرم کے قریب نہ رکھا جائے۔ ریفریجریٹر ہے تو اس کا درست استعمال سکھایا جائے کہ ہر شے کیلئے الگ الگ خانہ ہو اور غذائیں ان کے مخصوص خانوں میں رکھی ہوں۔
- بچے خاص کر بچیوں کی کھانا پکانے کی تربیت بھی کی جاتی ہے۔ اس دوران ماں کی ذمہ داری ہے کہ وہ اپنے بیٹے یا بیٹی کو تاکید کرے کہ وہ ہاتھ دھو کر کھانا پکانے کا آغاز کرے۔ ایسے ہی باورچی خانے میں وہ جتنے برتن استعمال کرتی ہے، ہر مرتبہ انھیں تھوڑے سے پانی سے کھنگال لیا جائے۔ بعض دفعہ اس بات کا خیال نہیں رکھا جاتا یہ بہت بڑی غلطی ہے جس سے اجتناب کرنے کی ضرورت ہے۔

-3 سونے میں بھی حفظانِ صحت کی عادات کا خیال رکھنا بہت ضروری ہے۔ مثال کے طور پر، سوتے وقت استجا کر کے اور بہتر ہوگا کہ وضو کر کے سویا جائے۔ دانت برش سے صاف کر لیے جائیں۔ جو بچے سوتے وقت کی صحت بخش عادات اختیار نہیں کرتے، وہ زیادہ بیمار رہتے ہیں۔ ان عادات کے اختیار

کرنے سے نیند بھی بہتر آتی ہے۔ نیند کے بہتر ہونے سے ان کا دن اچھا اور توانا گزرتا ہے۔ ایسے بچے زیادہ ذہین ہوتے ہیں۔

بچوں کیلئے سونے اور جاگنے کے اوقات کا تعین کیا جائے۔ عشا کے فوری بعد گھر کی روشنیاں گل کردیجیے تاکہ بچے وقت پر سوسکیں۔ مغرب کے بعد بچوں کے ٹی وی دیکھنے پر پابندی ہو۔ بچوں کو دس سے بارہ گھنٹے کی نیند کی ضرورت ہوتی ہے۔

4- بچے کے منہ کی صفائی اور صحت بہت اہم ہے۔ یوں، کہیے کہ نوے فیصد بیماریاں منہ کے راستے جسم میں جاتی ہیں۔ جو بچے اپنے منہ کی صفائی کا خیال نہیں رکھتے، ان کے دانت بدنما دکھائی دیتے ہیں۔ ایسے میں ان کی شخصیت بہ راہ راست متاثر ہوتی ہے۔ جو بچے اپنے منہ کی صفائی اور صحت کا خیال رکھتے ہیں، ان کی شخصیت میں ڈسپلن پایا جاتا ہے اور پتا چلتا ہے کہ ان کے گھر میں ان کے والدین سلیقہ شعار ہیں۔

اپنے بچے کے منہ کی صحت وصفائی کیلئے آپ درج ذیل اقدامات کرسکتے ہیں:

- بچے کو باقاعدگی سے اپنے دانت برش یا مسواک سے صاف کرنے کا عادی بنایئے۔ اس کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ بچے کے دودھ کے دانت جب نکلیں تو اس کے دانتوں کو خود صاف کرنے کا معمول بنایئے۔ صبح کھانے کے بعد اور رات کو سونے سے پہلے۔
- ہر کھانے کے بعد کلی کرنے کی عادت ڈالیے
- بچے کو میٹھی چیزیں کھانے سے روکیے، خاص کر رات کو کھانے کے بعد سے سونے تک کو اس پر بالکل پابندی ہونی چاہیے۔
- ٹوتھ برش کے ساتھ فلاس (Floss) کے بارے میں بھی بتایئے۔ پاکستان میں فلاس کا رواج بہت ہی کم ہے۔

5- گلے کی حفظانِ صحت کیلئے ضروری اقدامات کرنا بھی والدین کی ذمہ داری ہے۔
اکثر بچے اُونچا بولتے ہیں، جو نامناسب اور اَخلاق کے خلاف ہے۔ اس سے بھی بچوں کے گلے پر برا اثر پڑتا ہے اور انفیکشن ہوسکتا ہے۔
بچے کے گلے کی صفائی اور صحت کیلئے درج ذیل کام کیے جاسکتے ہیں۔

- بچے کو درکار مقدار میں پانی روزانہ ضرور پلایئے۔ گلا خشک ہونے سے انفیکشن کا خطرہ بڑھتا ہے۔
- بازاری مشروبات، خاص کر سوڈا ڈرنکس، آئس کریم اور گھر کے بنے تیز ٹھنڈے مشروبات سے بچے کو پرہیز کرایئے۔
- بچے سے کہیے کہ وہ ایک ہی آواز (ٹون) میں بات کرے۔
- بچے کو اُس کے لہجے اور آواز پر توجہ کرنے کا کہیے۔
- اگر وہ چیخ چلائے تو اسے فوراً ٹوکیے۔

6- بالوں کی صفائی اور صحت بھی بچے کی شخصیت میں اعتماد کے علاوہ چستی اور توانائی کیلئے بھی ضروری ہے۔ جو بچے اپنے بالوں کی صفائی کا خیال نہیں رکھتے، ان کے بالوں میں انفیکشن جیسے مسائل پیدا ہوجاتے ہیں۔

- بچے کے بال چھوٹے رکھوایئے۔ بڑے بالوں کو سنبھالنا اور ان کی صفائی کا خیال کرنا مشکل ہوتا ہے

7- بچوں کے ناخنوں کی صفائی اور صحت بھی والدین کی ذمہ داری ہے۔ جو والدین بچوں کے ناخنوں کو صاف ستھرا اور چھوٹا رکھنے کی فکر اُن کے بچپن ہی سے کرتے ہیں، وہ بچے بڑے ہوکر اپنے ناخنوں کو صاف اور چھوٹا رکھنے کا اہتمام کرتے ہیں۔

- اکثر بچے اپنے ناخن اپنے دانتوں سے کترتے رہتے ہیں۔ انھیں اس سے

روکیے بلکہ ضرورت ہو تو ڈانٹئے۔

- بچے کو مسنون طریقے سے ناخن کاٹنے کا طریقہ سکھایئے۔
- بچے کے ناخن ہر دوسرے تیسرے باقاعدگی سے چیک کرتے رہیے

8- غسل بچوں کی صحت اور توانائی کیلئے انتہائی ضروری ہے۔ بچے کے غسل کی عادت کو پختہ کرنے کے لیے اس کی اہمیت بتایئے اور اپنے بچوں میں پانی کی بچت کا شعور پیدا کریں اور انھیں بچپن ہی سے وہ طریقے سکھائیں جن سے پانی کا زیاں روکا جا سکتا ہے۔

- پارک میں گھومنے جائیں تو ننگے پیر چلنے کی ترغیب دیں۔ گھاس پھوس پر ننگے پیر چلنے سے پیر مضبوط ہوتے ہیں اور دماغ پر بھی اچھا اثر پڑتا ہے۔ لیکن واپس آ کر پیروں کی صفائی کرنے کا بتایئے اور اس کی اہمیت کو واضح کریں۔
- اپنے جوتوں کی صفائی کا پابند بنایئے۔ اگر اس کے جوتے صاف نہ ہوں تو اسے ٹوکتے رہیے اور اسی سے صفائی کرایئے تاکہ اسے اپنے جوتوں کو صاف رکھنے کی عادت ہو۔
- بچہ گھر میں داخل ہو تو اسے بتایئے کہ جوتے اُن کی مقررہ جگہ پر ہی رکھے۔

9- بچے کو صفائی و حفظانِ صحت کے اصولوں سے بھی آگاہ کرنا والدین کی ذمہ داری ہے۔

اسلامی آداب اپنے بچے کو ضرور سکھایئے۔ اور گھر میں اس کا رواج ڈالیے۔ بچوں کو چھوٹی چھوٹی دعائیں یاد کروائیں اور مختلف کام کرتے ہوئے اُنھیں پڑھنے کی عادت ڈالیں۔

- بچے کو مختلف آداب پر عمل کرتا پائیں تو اس کی تعریف کیجیے تاکہ اس کی حوصلہ افزائی ہو۔

سماجی ذہانت

''جب ہم دوسروں پر توجہ کرنا شروع کرتے ہیں تو ہماری دنیا پھیلتی ہے!''
ڈینیل گولمین

سماجی ذہانت ایک مہارت ہے جس کے ذریعے آدمی پہلے خود کو اور پھر دوسروں کو جاننے کے قابل ہوتا ہے۔ اس خوبی کے ذریعے آپ یہ جان سکتے ہیں کہ آپ کیسے محسوس کرتے اور کیا چاہتے ہیں اور اس کے بعد اپنے ارد گرد لوگوں کے بارے میں جانتے ہیں کہ وہ کیسے محسوس کرتے اور کیا چاہتے ہیں۔ سماجی ذہین افراد لوگوں سے جلد گھل مل جاتے ہیں، ان سے تعلقات بہتر کر لیتے ہیں اور ہر دل عزیز ہوتے ہیں۔

بعض لوگوں میں یہ خوبی خداداد ہوتی ہے، تاہم چونکہ یہ ایک مہارت ہے، اس لیے اس خوبی کو اپنے اندر تربیت کے ذریعے پیدا کیا جا سکتا ہے۔ اس کتاب کی گزشتہ ایک تحریر میں، آپ سے جذباتی ذہانت (ایموشنل انٹیلی جینس) کی بات کی جا چکی ہے۔ سماجی ذہانت (Social Intelligence) کو اِس کا ایک حصہ سمجھ لیں، کیوں کہ جذباتی ذہانت رکھنے والا فرد ہی سماجی ذہانت حاصل کرنے کے قابل ہوتا ہے۔ جذباتی ذہانت کے بغیر سماجی ذہانت کا حصول ناممکن ہے۔

پاکستانی معاشرے میں خاص کر والدین کیلئے یہ ایک نیا موضوع ہے۔ اس لیے جہاں ہم آپ کے بچے کی کامیابی کیلئے مختلف عنوانات بیان کر رہے ہیں، اس کے

لیے ضروری ہے کہ آپ کو یہ رہنمائی بھی دیں کہ آپ اپنے بچے میں سماجی ذہانت کیسے بڑھا سکتے ہیں۔

1- بچوں کے سامنے شفقت اور نرمی کا مظاہرہ

آپ چاہتے ہیں کہ آپ کے بچے میں نرمی اور انسانیت پائی جائے تو اس کے سامنے دوسروں سے شفقت اور نرمی کا برتاؤ کیجیے۔ مثال کے طور پر، آپ کے گھر میں ملازم یا خادمہ ہے۔ اس سے کوئی غلطی ہوگئی ہے۔ اس کی غلطی پر اسے تحمل سے سمجھائیے۔ ایک مرتبہ نہیں، کئی کئی بار سمجھائیے اور اس کی غلطی سے درگزر کیجیے۔ ایسے ہی اس کے بڑے بہن بھائی کوئی غلطی کریں تو انھیں بھی ڈانٹ ڈپٹ کی بجائے سمجھانے کا مزاج اختیار کیجیے۔ بہت زیادہ ضرورت ہو تو مصلحتاً تھوڑا سا غصہ کرنے کی اجازت ہے۔

گھر میں کزن آپس میں بے تکلفی کی وجہ سے لہجے اور آواز کا خیال نہیں رکھتے۔ آپ کا بچہ جب اپنے کزنز سے بات کر رہا ہو تو اس کے لہجے اور آواز پر غور کیجیے اور اگر کوئی قابل اعتراض نکتہ ہو تو اسے تنہائی میں بتائیے کہ وہ کیا غلطی کر رہا تھا اور آئندہ اس میں وہ احتیاط برتے۔

2- لہجے اور آواز کا شعور پیدا کیجیے

انسانی تعلقات میں الفاظ سے زیادہ اہمیت انسان کے لہجے اور آواز (Tone) کی ہوتی ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ بچوں کو ابتدائی عمر ہی سے یہ سکھانا بہت ضروری ہے کہ وہ اپنی گفتگو کے دوران اپنے لہجے پر توجہ کریں۔ یہ غور کرتے رہیں کہ ان کی آواز میں بلندی ہے یا پستی۔ انسانی لہجہ مخاطب کے احساسات و جذبات کو بہت زیادہ متاثر کرتا ہے۔ اکثر لوگ درست بات کرتے ہیں، لیکن ان کا لہجہ درست نہ ہونے کی وجہ

سے سننے والے کو ناگوار گزرتا ہے۔ ایسے افراد کے تعلقات کشیدہ رہتے ہیں۔

3۔ گفتگو کو ٹیکسٹنگ پر ترجیح دیجیے

آج کل موبائل کی عادت کی وجہ سے لوگ اپنی بات بول کر کرنے کی بجائے ٹیکسٹ کے ذریعے کرتے ہیں۔ اس کا سب سے بڑا نقصان انسانی تعلقات کو ہوا ہے۔ آپ اپنے بچے کو کامیاب دیکھنا چاہتے ہیں تو اسے میسج کی بجائے کال کرنے کی عادت ڈالیے۔ اس سے اصرار کیجیے کہ وہ اگر کسی دوست وغیرہ سے رابطہ کرنا چاہتا یا چاہتی ہے تو ٹیکسٹ پر بات کرنے کی بجائے کال کر لے۔ آپ خود بھی اپنی گفتگو کیلئے زیادہ سے زیادہ کال کا استعمال کیجیے تاکہ بچے میں بھی یہ مزاج پروان چڑھے۔ اگر فون پر رابطہ نہ ہو، تب پیغام چھوڑ دینے میں مضائقہ نہیں ہے۔

ایسے ہی اگر گھر یا محلے کے کسی فرد سے بات کرنی ہے تو فون کال بھی نہ کی جائے۔ بلکہ اس سے جا کر خود ملا جائے۔ والدین کی حیثیت سے یہ بات خود سمجھ لیجیے کہ موبائل فون کے استعمال کے حقیقی زندگی کے بہت سے نقصانات ہیں، اس لیے اسے وہیں استعمال کرنا چاہیے جہاں اس کے استعمال کے بغیر چارہ نہ ہو۔ بچے کو بھی یہ باتیں سمجھائیے۔

4۔ شکریہ کا عادی بنائیے

شکریہ انسانی تعلقات کو بہت وسیع اور مضبوط کرتا ہے۔ بچے کو عادی بنائیے کہ وہ بات بات پر ہر ایک کا شکریہ ادا کرے۔ اس کی عملی ترکیب یہ ہے کہ گھر میں سب ایک دوسرے کا شکریہ بار بار ادا کریں۔ ایسے ہی آپ جب کسی سے کوئی شے لیں، خریدیں، پیسے واپس لیں یا کوئی بھی معاملہ کریں تو ہر بار شکریہ ادا کیجیے۔

5- بچے کو گھر سے باہر نکالیے

والدین نے بچوں کو اُن کے کمروں تک محدود کر دیا ہے۔ بچے ٹی وی دیکھتے رہتے ہیں یا کمپیوٹر گیم کھیلتے ہیں۔ لیکن، اس کا سب سے بڑا نقصان یہ ہوتا ہے کہ ایسے بچوں میں خود اعتمادی بہت کم پائی جاتی ہے اور وہ وقت کے تقاضوں کو پورا کرنے سے قاصر رہتے ہیں۔ ایسے بچے شرمیلے زیادہ ہوتے ہیں، لہٰذا وہ اس قابل نہیں ہوتے کہ وقت پڑنے پر فوراً لوگوں سے رابطہ کرسکیں۔

لہٰذا، بچے کو کامیاب انسان بنانے کیلئے اس کی نگرانی کرتے ہوئے اسے گھر سے باہر نکالنا بہت ضروری ہے۔

6- نامانوس لوگوں سے ملنے کی جرأت پیدا کیجیے

بچے چاہتے ہیں کہ ہم ایسے دوست بنائیں جو ہمارے جیسے ہوں۔ بچے تو بچے، بڑے بھی مانوس افراد سے ملنا اور بات چیت کرنے کے خواہش مند رہتے ہیں۔ یقیناً یہ ایک فطری چاہت ہے، لیکن زندگی میں آگے بڑھنے کیلئے ہمیں اپنے سے مختلف لوگوں کی ضرورت پڑتی ہے اور جیسے جیسے ہمارا حلقہ احباب وسیع ہوتا ہے، ہماری زندگی میں ہمارے مزاج سے مختلف لوگ آتے ہیں۔ بچپن میں اپنے سے مختلف لوگوں سے ملاقات بچے پسند نہیں کرتے۔ ایسے میں بچے کو یہ شعور دیجیے کہ جو لوگ اُس سے مختلف ہیں، وہ کم تر یا بدتر نہیں بلکہ اللہ تعالیٰ نے ہر ایک کو مختلف اس لیے بنایا ہے کہ تمام انسانوں کی تمام ضروریات پوری ہوسکیں۔

ایک موثر تدبیر یہ بھی ہے کہ بچوں کو معذوروں کے ادارے میں لے جا کر وہاں بچوں سے ملوایا جائے۔ اس سے بچوں میں وسعت پیدا ہوگی اور اُن کے اندر دوسروں کی مدد اور شفقت کا جذبہ بھی پیدا ہوگا۔

ایسے میں، صبر اور شکر کے ساتھ اس اختلاف کو قبول کرنا اور پھر اس اختلاف سے جو فائدہ ہمیں ہوسکتا ہے، اس پر غور کرنے کی ضرورت ہے۔

7- بچے کو جذبات و احساسات کے اظہار کا سلیقہ سکھایئے

جذباتی ذہین بچے اپنے جذبات و احساسات سے واقف ہوتے ہیں، سماجی ذہانت انھیں اپنے جذبات کا اظہار دوسروں سے کرنے کے قابل کرتی ہے۔ اس ضمن میں، والدین کو اپنے بچوں پر خاصی توجہ کرنے کی ضرورت ہے۔ روزانہ کچھ وقت بچے کے ساتھ بیٹھ کر اس سے پوچھئے کہ وہ اس وقت کیسا محسوس کر رہا ہے یا کر رہی ہے۔ بچے کو کوئی شے دے کر یا دکھا کر اسے بتایئے اور اس سے پوچھئے کہ اس بارے میں اس کا احساس کیا ہے۔ اسے وہ کیا نام دے گا۔ اپنے جذبات کو نام دینا کامیاب اور پُراعتماد لوگوں کی نشانی ہے۔

آپ کا بچہ پیدائشی سائنس داں ہے

''زندگی کی بقا کا ایک راز یہ بھی ہے کہ انسان کے فطری تجسس کو جلا ملتی رہے!''

ولیم لائن فیلپس

اگر آپ کے بچے نے گھر کی کوئی چیز خراب کر دی ہے تو آپ کا ردِعمل کیا ہوگا؟ یقیناً، آپ کو بہت غصہ آئے گا اور مختلف القابات سے نوازیں گے۔ لیکن، بچے کی یہ حرکتیں اس کی نالائقی کی علامت نہیں ہیں، اس کی قابلیت اور ذہانت کی تصدیق ہیں۔

بچہ یہ سب اس لیے کرتا ہے کہ بچے میں فطری طور پر تجسس اور کھوج کا مادہ بڑوں سے کہیں زیادہ ہوتا ہے۔ وہ یہ سب اس لیے کرنا چاہتا ہے کہ وہ جانے کہ یہ سب کیسے ہو رہا ہے۔ بچے کی پہنچ جن چیزوں تک ہوتی ہے، وہ انھی چیزوں پر اپنی توانائی صرف کرتا ہے۔ حتیٰ کہ اُس کے اپنے نئے کھلونے بھی صحیح سلامت نہیں رہ پاتے۔

لیکن حقیقت یہ ہے کہ بچے کا یہی تجسس اسے نت نئی چیزوں کی طرف لے جاتا ہے اور وہ کچھ نیا اور غیر معمولی کرنے کے قابل ہوتا ہے۔ ہر بچے میں پیدائش کے ساتھ ہی ایک سائنس داں چھپا ہوتا ہے اور وہ مختلف طریقوں سے اس سائنس داں کے اظہار کی کوشش کرتا ہے۔ کیا آپ اس بات سے اتفاق نہیں کریں گے کہ اگر انسان کے اندر تجسس کا مادہ نہ ہوتا تو آج ہم اس دنیا میں جس ٹیکنالوجی سے استفادہ کر رہے ہیں، وہ نہ ہوتی اور نہ انسان مریخ کا چکر لگا پاتا۔

ایک تحقیق جو ایسوسی ایشن فار سائکولوجیکل سائنس کے تحت کی گئی، بتایا گیا کہ بچوں میں تجسس اُن کی تعلیمی کارکردگی کو بڑھانے کیلئے ضروری عنصر ہے۔ جو بچے متجسس ہوتے ہیں، وہ اپنے ذہن میں پیدا ہونے والے سوالات کے جوابات کیلئے صرف نصابی کتابوں پر اکتفا نہیں کرتے، گھر جاکر بھی کتابیں کھنگالتے ہیں، بڑوں سے پوچھتے اور خود چھان بین کرتے ہیں۔

والدین کی حیثیت سے آپ کی ذمہ داری یہ بھی ہے کہ آپ اپنے بچے کے تجسس کی ضرورت کو نہ صرف پورا کریں بلکہ اسے مزید بڑھاوا دیں۔ اس کیلئے اس کتاب میں چند گزارشات پیش کررہا ہوں جن سے آپ کو مدد مل سکتی ہے۔

1- بچے کے معمولات بدلیے

بچوں میں نظم (ڈسپلن) پیدا کرنے کیلئے انھیں روزانہ مخصوص معمولات کے مطابق زندگی گزارنے کا پابند کرنا ضروری ہے۔ لیکن کبھی کبھار انھیں اپنے معمولات سے ہٹ کر، خاص کر نئے طریقے اختیار کرنے پر انھیں بہت فائدہ ہوسکتا ہے۔

2- بچے کو حیران کیجیے

مثبت اور تعمیری حیرانی (سرپرائز) بچے کی تخلیقی خوبی کو بڑھاتی ہے اور بچوں میں مزید ایسی ہی چیزیں جاننے کا شوق پیدا کرتی ہے۔ حیرانی پیدا کرنے کیلئے بہت غیر معمولی کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ آدمی کے ساتھ اس کی توقعات کے خلاف کچھ ہوجائے تو وہ حیرانی کی کیفیت میں مبتلا ہوجاتا ہے۔ آپ اس کے تکیے کے نیچے کوئی تحریر لکھ کر دفتر جایئے۔ کچھ ایسا کیجیے جو اُس کی سمجھ سے بالاتر ہو۔ اس کے کسی دوست یا کزن کو دعوت پر بلا لیجیے، اسے بتائے بغیر۔

3- بچے کو اس کے اسکول سے لے آیئے

بچہ کے اسکول سے آنے کا معمول کیا ہے؟ کیا وہ اسکول وین سے آتا ہے، کوئی ڈرائیور لاتا ہے یا پھر وہ خود آتا ہے؟ ایک دن اس کے اسکول کی چھٹی کے وقت اسکول کے گیٹ پر پہلے سے پہنچ جایئے اور جب وہ باہر نکلے تو اسے اپنی موجودگی سے حیران کر دیجیے۔ وہ اس بات کو زندگی بھر یاد رکھے گا۔ اسکول سے واپسی پر اسے آپ کسی کتابوں کی دکان پر لے جاسکتے ہیں یا پھر کسی جگہ کھانا کھلانے لے جایئے۔

تاہم، اس میں ایک نکتہ ذہن میں رہے کہ بچے کو چونکہ اس میں بہت مزہ آئے گا، اس لیے وہ چاہے گا کہ روزانہ ایسا ہی ہو۔ لیکن، اگر سرپرائز روزانہ ہو تو وہ حیرانی پیدا نہیں کرتا۔ وہ تو معمول بن جاتا ہے۔ اپنے بچے کو یہ سمجھایئے۔

4- بچے کے ساتھ مل کر کیک بنایئے

ویسے تو کسی پکوان کی قید نہیں ہے، لیکن کیک بنانے میں دو خوبیاں ہیں۔ ایک تو بچے کیک بہت پسند کرتے ہیں اور دوسرے، اس کو پکانے میں جو مشقت اور احتیاط برتنی پڑتی ہے، وہ بچوں کے اندر تحقیق اور توجہ کا مادہ پیدا کرتی ہے۔ کیک بنانے کا اصل مقصد کیک کھانا نہ ہو، بلکہ اس کا مقصد بچے کو کیک کی تیاری کا پورا طریقہ کار سمجھانا اور اس میں شامل تمام اجزاء کی مقدار اور ترتیب سے آگاہ کرنا ہونا چاہیے۔ یوں، بچے کو اندازہ ہوگا کہ جیسے کیک بنانا کارِ دارد ہے، ایسے ہی زندگی کے بیش تر معاملات کارِ دارد ہیں جنھیں زندگی میں پورا کرنا زندگی کو کامیاب کرنے کیلئے ضروری ہے۔

5- بچے کو سبق آموز کہانیاں سنایئے

جب سے ٹی وی آیا ہے، بچوں کے والدین نے بچوں کو کہانیاں سنانی چھوڑ دی

ہیں۔اس پر مستزاد، موبائل پر کارٹون وغیرہ نے تو بچوں کی تخلیقی صلاحیت کو بالکل ہی ختم کردیا ہے۔ یہ بات طے شدہ ہے کہ ٹی وی اور موبائل دیکھنے والے بچے اپنی سوچ کا استعمال کم کرتے ہیں۔لیکن، اگر آپ واقعی اپنے بچے کو زندگی میں کامیاب دیکھنا چاہتی اور چاہتے ہیں تو بچے کے سونے کے وقت پر اُس کے ساتھ بیٹھ کر اسے کوئی نہ کوئی ایسی کہانی ضرور سنایئے جس سے کوئی سبق ملتا ہو۔کبھی کبھار بچے کو کہانی سنا کر اس سے اس کہانی کا سبق بتانے کی بجائے اس سے سوال کیجیے کہ اس نے کیا سبق لیا۔ یوں، بچے میں سوچنے اور نتائج اخذ کرنے کی خوبی پروان چڑھے گی۔

6- بچے کے سوالات کیلئے تیار رہیے

بچہ متجسس ہوتا ہے تو اُس کے ذہن میں سوالات بھی بہت پیدا ہوتے ہیں۔ ایسے بچے زیادہ تلاش کرتے ہیں اور چیزوں کو گہرائی میں غور وفکر کرتے ہیں اور مزید معلوم کرنے کیلئے پریشان رہتے ہیں۔بعض والدین اُن کے ہر وقت کے سوالات سے جھنجھلا کر انھیں ٹوک دیتے ہیں۔ یہ اقدام بچے کے تجسس کو مجروح کرتا ہے۔ والدین کو ایسا ہرگز نہیں کرنا چاہیے۔

بچہ جو سوال بھی کرے، ہر قسم کے سوال کے جواب کیلئے تیار رہیے۔ بچے سے یہ بھی پوچھا جاسکتا ہے کہ وہ یہ سوال کیوں کر رہا ہے۔اس سے اس کے مزاج اور شخصیت کے بارے میں معلوم ہوتا ہے۔

بچے کے بعض سوالات کے جوابات فوری مناسب نہیں ہوتے۔ ان سوالوں کا جواب اگرچہ دینا مناسب نہیں ہوتا، لیکن جھوٹ بولنا بھی والدین کا بہت بڑا جرم ہے جسے اکثر والدین مصلحتاً اختیار کرتے ہیں۔لیکن، جھوٹ تو جھوٹ ہی ہے اور اسے اسلامی تعلیمات میں کسی بھی حال میں جائز قرار نہیں دیا جاسکتا۔ دورِ نبوی صلی اللہ علیہ وسلم کا

واقعہ ہے کہ ایک مرتبہ ایک صحابی حضرت عبداللہ بن عامر کی والدہ نے انھیں بلایا۔ اس وقت رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم اُن کے گھر میں تشریف فرما تھے۔ حضرت عبداللہ کی والدہ نے انھیں بلاتے ہوئے کہا کہ اِدھر آؤ، میں تمہیں کچھ دوں۔ آں حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے ان سے فرمایا کہ تم اسے کیا چیز دینا چاہتی ہو؟ انھوں نے کہا کہ میں اسے ایک کھجور دینا چاہتی ہوں۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ اگر تم اسے کچھ نہ دیتیں تو تمہارے نامہ اعمال میں جھوٹ بولنے کا گناہ لکھا جاتا۔ اس سے ہمیں پتا چلتا ہے کہ بچوں سے مصلحتاً بھی جھوٹ بولنا غلط اور جرم ہے۔

چنانچہ اگر بچے کے اس نوعیت کے سوالات کی وجہ سے کہ اس کا جواب ابھی دینا مناسب نہیں، بچے سے اس سوال کا سبب معلوم کرلیا جائے تو بچے کو گھما پھرا کر اس کی منطق سمجھانا، سیدھا اور دوٹوک جواب دینے سے بہتر ہوگا۔

7- بچے سے بھی سوال کیجیے

بچے کو سوچنے والا دماغ دینے کیلئے والدین پر بہت بڑی ذمہ داری عائد ہوتی ہے۔ یہ کام بچے کی زندگی کے پہلے دن سے شروع کرنے کا ہے۔ بچے کو متجسس مزاج بنانے کیلئے ضروری ہے کہ آپ اس سے سوال کریں۔ یوں، بچے کے اندر سوچ بچار کا مزید جذبہ پیدا ہوگا۔

بچے سے یہ سوالات زندگی کے روزمرہ معمولات کے حوالے سے کیے جاسکتے ہیں۔ اگر آپ کے کسی سوال کا جواب بچہ نہ دے تو فکر کی کوئی بات نہیں، اسے کوئی مقابلہ تو نہیں جیتنا ہے۔ بس، آپ کا مقصد تو اس کے اندر متجسس مزاج کو بڑھانا ہے۔

8- بچے کو سائنسی اور معلوماتی کتابیں پڑھنے کو دیجیے

کامیاب اور عام افراد کے درمیان ایک بہت بڑا فرق کتابوں کے مطالعے کا

ہے۔ کتاب نہ صرف معلومات میں اضافہ کرتی ہے، بلکہ سوچ کو جلا بھی بخشتی ہے۔
کتاب پڑھنے سے سوچ میں وسعت پیدا ہوتی ہے۔ آپ کے بچے کی کامیاب زندگی
میں اس کی مطالعے کی عادت انتہائی اہم کردار ادا کرے گی۔ یہ انتظار نہ کیجیے کہ بچہ بڑا
ہوگا تو آپ اسے کتابیں دلائیں گے۔ بچپن ہی سے گھر میں کتابیں خرید کر لائیے اور رکھ
دیجیے۔ یعنی بچہ جب ہوش سنبھالے تو اس کی نظروں کے سامنے کتابیں ہوں۔ پھر
دیکھئے، آپ کا بچہ دوسرے بچوں سے کیسا منفرد ہوتا ہے۔

9- بچے کی دلچسپیاں جانچیے

ہر بچے میں ہر دلچسپی پائی نہیں جاتی۔ بچوں کی پیدائشی دلچسپیاں مختلف ہوتی ہیں۔
اس کیلئے آپ میری کتاب ''اپنی تلاش'' کا مطالعہ کر کے بہت مدد لے سکتے ہیں۔
والدین کیلئے اس کتاب کا مطالعہ اس لحاظ سے مفید ہے کہ وہ اپنے بچے کے بارے
میں جان سکیں کہ اس کے اندر کیا پیدائشی صلاحیتیں پائی جاتی ہیں اور انھی صلاحیتوں کے
مطابق اس کے اندر دلچسپیاں پائی جائیں گی۔

جو والدین اپنے بچے کی دلچسپیوں میں رکاوٹ بنتے ہیں، بچے کی تخلیقی قابلیت کو
دبا دیتے ہیں۔ بچے کی دلچسپیوں میں دلچسپی لینے سے بچے کی تخلیقی صلاحیتیں کھلتی ہیں اور
وہ زیادہ پُراعتماد شخصیت کے ساتھ پروان چڑھتا ہے۔ ایسے بچے بڑے ہو کر
معاشرے میں زیادہ فعال اور کارگر ثابت ہوتے ہیں۔

10- بچے کو بچہ ہی رہنے دیجیے

ان تمام باتوں کے ساتھ ساتھ یہ بھی خیال رکھیے کہ آپ کی بچے کو کامیاب کرنے
کی خواہش کہیں اس کے اندر چھپے متجسس بچے کو مار نہ ڈالے۔ بچوں کے اندر تجسس
بڑوں سے کہیں زیادہ ہوتا ہے۔ بچہ اس تجسس کا اظہار سوال کے ذریعے کرتا ہے۔ یہی

وجہ ہے کہ بچے بہت زیادہ سوال کرتے ہیں۔ اکثر والدین پے در پے سوالات سے تنگ آجاتے ہیں اور انھیں ڈانٹ دیتے ہیں۔ یہ بہت ہی غلط حرکت ہے۔ اس سے بچے کا تجسس کا جذبہ ماند پڑتا ہے۔ بچے کو ہر حال میں اس کے سوالات کے جواب درکار ہوتے ہیں۔ اگر والدین اس کے سوالوں کے جواب نہیں دیں گے تو وہ دوسروں سے پوچھے گا۔ یا پھر، کچھ ایسی حرکتیں کر جائے گا کہ جو نامناسب ہوں۔

والدین کو چاہیے کہ وہ اپنے بچوں کو اس کے سوالوں کے مناسب جواب دیں۔ بچوں کو ایسا ماحول فراہم کریں جہاں بچے اپنے تجسس کی پیاس بجھا سکیں۔

بچوں میں مالی شعور

''بہت زیادہ لوگ جو کچھ کماتے ہیں، وہ اپنی ضروریات کیلئے خرچ نہیں کرتے؛ بلکہ دوسروں پر رعب ڈالنے کیلئے خرچ کرتے ہیں!''

وِل روجرس

آپ نے کتاب Rich Dad, Poor Dad پڑھی ہے؟ رابرٹ کیوساکی اس کتاب کے مصنف ہیں۔ ''امیر باپ، غریب باپ'' کے عنوان سے اس کتاب کا اُردو ترجمہ آپ کو اُردو بازار سے مل جائے گا۔ یہ کتاب تقریباً بیس سال سے پیسے کے موضوع پر بہترین کتابوں میں شمار کی جاتی ہے۔ اس کتاب میں مصنف نے اپنے بچپن کے ذاتی تجربات بیان کرتے ہوئے یہ بات لکھی ہے کہ ہمارے والدین ہماری تعلیم پر تو بہت زیادہ توجہ کرتے ہیں اور اس کیلئے خوب پریشان بھی ہوتے ہیں، لیکن بچے کی مالی تربیت اور اضافۂ شعور کیلئے کچھ نہیں کرتے۔

بقولے شخصے، ''پیسہ کمانا جتنا مشکل کام ہے، پیسہ خرچ کرنا اس سے کہیں زیادہ مشکل کام ہے'' لیکن والدین کی اکثریت اس حقیقت کو نہیں سمجھتی اور اس غلط فہمی میں مبتلا رہتی ہے کہ پیسہ کمانا مشکل کام ہے۔ پھر اِس کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ ہم پیسہ کمانے کیلئے دن رات محنت کرتے ہیں، خون پسینا ایک کردیتے ہیں بلکہ پیسہ کمانے کیلئے گھر بار تک چھوڑ دیتے ہیں، لیکن وہی پیسہ جو اتنی محنت سے، اتنا طویل وقت خرچ کر کے کمایا

ہے، اگلے چند روز میں ختم کر دیتے ہیں۔

آپ نے غور کیا ہوگا بلکہ ہوسکتا ہے، آپ کا اپنا تجربہ بھی ہو کہ بڑے عہدوں پر موجود لوگ، لاکھوں روپے مہینہ کمانے والے پروفیشنلز بھی شکایت کرتے نظر آتے ہیں کہ اُن کی روزمرہ ضروریات بھی پوری نہیں ہوتیں اوران کی تنخواہ ختم ہو جاتی ہے۔

اس کیلئے ضروری ہے کہ والدین کی حیثیت سے آپ اپنے بچے میں پیسہ کمانے کی مہارت پیدا کرنے کیلئے جیسے فکر مند رہتے ہیں، ایسے ہی اس میں مالی شعور بھی پیدا کیا جائے۔ یوں تو یہ ایک طویل موضوع ہے، تاہم اس کتاب کی مناسبت سے میں چند مشورے والدین کے گوش گزار کیے ہیں آپ ان پر عمل کرنا شروع کر دیں اور مزید کی جستجو اور تگ ودَو میں رہیں۔

- بچے میں یہ شعور پیدا کیجیے کہ جیسے پانی، غذا، والدین، گھر بار، اسکول وغیرہ نعمت ہیں، ایسے ہی پیسہ بھی اللہ کی بہت بڑی نعمت ہے۔ اگر یہ نعمت نہ ہوتو ہم اپنی ضروریات پوری نہیں کرسکیں گے۔
- بچے میں پیسہ بچانے کی عادت ڈالیے اور روزانہ کی پاکٹ منی سے کچھ حصہ جمع کرنا سکھایے۔
- ماں اور باپ اپنے بچے کے ساتھ بیٹھ کر اسے بتائیں کہ وہ بھی پیسہ بچاتے ہیں، پوری تنخواہ یا جو کچھ جیب میں ہے، خرچ نہیں کرڈالتے۔ یوں، بچے کو مثال سے دیکھ کر اس پر عمل کرنا آسان ہوگا۔ یوں بھی بچہ اپنے ماں باپ کی پیروی کرتا ہے۔
- بچے کو بتایئے بلکہ جتایئے کہ وہ جو کچھ کھاتے پیتے، پہنتے اوڑھتے ہیں، کہیں جاتے آتے ہیں تو ان تمام چیزوں اور کاموں میں پیسہ خرچ ہوتا ہے۔ یوں، بچے کو پیسے کی اہمیت کا اندازہ ہوگا۔ مختلف کاموں اور چیزوں کے حوالے سے اس سے یہ بھی پوچھا جاسکتا ہے کہ اس میں کتنا پیسہ لگا؟

- بچے کے سامنے پیسہ خرچ کرنے کے بہترین مواقع رکھیے۔ مثال کے طور پر، اگر بچے کو جوتے بھی خریدنے ہیں اور اسے کوئی کمپیوٹر گیم بھی خریدنا ہے تو اس سے پوچھئے کہ کیا شے زیادہ ضروری ہے اور میانہ روی سکھائیے۔
- بچے کو سکھائیے کہ ہر پسندیدہ شے خریدنہیں لینی چاہیے۔ اپنے بچے کو اس کی تربیت بچپن سے دینے کی ضرورت ہے۔
- بچے کو صبر کرنا سکھائیے۔ بچے کا مزاج ہوتا ہے کہ وہ اپنے دوستوں اور رشتے داروں کے پاس جو کھلونے یا کپڑے یا موبائل وغیرہ دیکھتا ہے، فوراً اپنی ماں سے اس کی فرمائش کرتا ہے۔ اگر آپ اُن ماں باپ میں سے ہیں جو بچے کی خواہش کو فوری پورا کرنے کے در پے رہتے ہیں، تو آپ اپنے بچے پر بہت ظلم کرتے ہیں۔ بچے کو کچھ چیزوں پر صبر کرنا سکھائیے۔ اگر آپ نے بچے کی اس انداز سے تربیت نہیں کی تو بچہ بڑا ہو کر حریص بن جائے گا۔ پھر یہ مزاج اسے مالی طور پر بھی پریشان کرے گا، کیوں کہ خواہشیں تو کبھی پوری نہیں ہوتیں، ایک کے بعد دوسری شے آتی رہتی ہے۔
- بچے کو اپنی جیب خرچ میں سے کچھ نہ کچھ پس انداز کرنے کی ترغیب دیجیے۔ اکثر بچے جیب خرچ ملتے ہی اسے خرچ کرنے کیلئے بے چین رہتے ہیں۔
- بچے کا بینک اکاؤنٹ کھلوائیے۔ بعض پاکستانی بینک بچوں کے اکاؤنٹ کھولنے کی خدمت فراہم کرتے ہیں۔ بچے کو وہاں لے جا کر اس سے کاغذی کارروائی پوری کرائیے۔ یوں، بچے میں بینکنگ کا شعور پیدا ہوگا اور اسے پتا چلے گا کہ ہم اپنے پیسے کے معاملات کو بہتر طور پر حل کرنے کیلئے بینک کی خدمات و مصنوعات سے کیسے فائدہ اُٹھا سکتے ہیں۔
- بچے کو بجٹ بنانا سکھائیے۔ اسے ایک نوٹ بک دیجیے اور اس سے کہیے کہ وہ

اپنے تمام اخراجات اس میں روزانہ درج کرے تاکہ اسے پتا ہو کہ اس کے پاس کتنے پیسے آرہے ہیں اور وہ کتنے خرچ کر رہا ہے۔

- بچے کو کریڈٹ کارڈ کے خطرات سے آگاہ کرتے رہیے۔ پیسے کے ماہرین کے مطابق، کریڈٹ کارڈ سے خرچ کی گئی رقم کا اندازہ آدمی کو نہیں ہوتا اور وہ ضرورت سے زیادہ پیسہ خرچ کر دیتا ہے۔ بچے کو کریڈٹ کارڈ کی جگہ نقد رقم سے خرچ کرنے کی عادت ڈالیے تاکہ وہ کم خرچ کرے۔
- بچے کو پیسہ کمانے کے طریقے سکھایئے۔ عموماً والدین یہ سمجھتے ہیں کہ ہم اپنے بچے کو اُس وقت تک کمائی پر نہیں لگائیں گے، جب تک وہ پڑھ لکھ کر فارغ نہیں ہو جاتا۔ ایسے بچے جب بیس پچیس برس کی عمر میں تعلیم سے فارغ ہوتے ہیں تو انھیں مالی شعور بالکل نہیں ہوتا۔ لیکن، اگر بچہ بچپن ہی سے ایسے کام کرے گا تو کمانے کی عمر تک اسے خاصا شعور اور تجربہ ہو چکا ہو گا اور وہ ٹھوکریں کھانے سے بچ جائے گا۔
- مالی شعور پیدا کرنے والی کتب کا مطالعہ باقاعدگی سے کیجیے۔ یہ کتابیں پڑھنے سے آپ کو پیسے کے ماہرین (Money Experts) کی رہ نمائی کی روشنی میں اپنے پیسے کو درست انداز سے خرچ کرنے اور بہت سے مالی مسائل سے بچنے میں مدد ملے گی۔

آپ اگر اپنے بچے کو کامیاب دیکھنا چاہتے ہیں تو بچپن سے اُس کی تربیت کے دوران اس پہلو پر بھی کام کرنا بہت ضروری ہے۔

بچے کو سفر کی ترغیب دیجیے

"ملازمت سے آپ کی جیب بھرتی ہے تو سفر سے روح!"

جیمی لین بیٹی

سفر وسیلہ ظفر ہوتا ہے۔ یعنی زندگی میں کامیابی کیلئے سفر کرنا ضروری ہے۔ یہ ذاتی تجربہ بھی ہے اور لاتعداد افراد کا مشاہدہ بھی اس بات کا ثبوت ہے۔ اس لیے اگر آپ اپنے بچے کو کامیاب دیکھنا چاہتے ہیں تو اسے سفر کا شوق بھی دلاتے رہیے۔ سفر سے حاصل ہونے والے چند فوائد درج ذیل ہیں:

1- سفر کرنے سے لوگوں سے تعلقات بنانے کی مہارت پیدا ہوتی ہے اور زندگی میں ایک انسان کیلئے اگر سب سے اہم شے کوئی ہے، تو وہ انسان کا ساتھ ہے۔ جب آپ دوسرے علاقوں میں جاتے ہیں تو وہاں مختلف لوگ ملتے ہیں، طرح طرح کے کلچر سے واقف ہوتے ہیں۔

2- سفر کرنے سے سکون بڑھتا ہے۔ آپ نے اکثر معالجین سے سنا ہوگا کہ اگر اُن کے پاس ناخوشی کا کوئی مریض آجائے تو وہ اسے کسی پُرفضا مقام پر جانے کا کہتے ہیں۔ ایسا اس لیے ہوتا ہے کہ جب آدمی اپنی معمول کی جگہ کچھ وقت کیلئے بدلتا ہے تو آنکھیں نئے مناظر دیکھتی ہیں، ذہن کچھ نیا سوچنا شروع کر دیتا ہے اور یوں، ذہن کی گرہیں کھلنا شروع ہوتی ہیں۔ اس لیے سفر ڈپریشن اور اینزائٹی

کم کر کے اس کی جگہ خوشی اور فرحت کا باعث بن جاتا ہے۔

3- سفر کرنے سے دماغ کھلتا ہے اور سوچ کو جلا ملتی ہے۔ جو لوگ زیادہ سفر کرتے ہیں (خواہ ان کے سفر کا سبب ان کا کاروبار ہو یا کوئی دوسری مصروفیت) ان کی تخلیقی صلاحیت ایک ہی مقام پر رہنے والوں سے کہیں بہتر ہوتی ہے۔ ایسے افراد ایک مسئلے کے کئی حل پیش کرنے کے قابل ہوتے ہیں۔

4- زندگی میں اگر ہم اپنے ہی علاقے یا شہر میں رہیں تو گویا ایسا ہے، جیسے ایک ڈبے میں بند ہیں۔ ایک جیسے لوگوں کو دیکھ دیکھ کر، ایک سی سوچ اور مزاج پروان چڑھتا ہے۔ لیکن، جب سفر پر نکلتے ہیں تو اجنبی ملتے ہیں، بہت سے غیر متوقع مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے، یہ سب ہمیں سوچنے پر مجبور کرتے ہیں اور ہمارے دماغ کے عضلات کھلتے ہیں۔ یوں، عقل اور فہم مضبوط ہوتے ہیں۔

5- سفر کا ایک بہت بڑا انعام صبر اور تحمل کا پیدا ہونا ہے۔ چونکہ سفر کے دوران غیر متوقع رکاوٹیں اور مسائل بہت پیش آتے ہیں، اس لیے آدمی اپنے پلان کے مطابق اکثر نتائج حاصل نہیں کر پاتا۔ صبر اور تحمل انسانی شخصیت کی بہت بڑی خاصیت ہے۔ اگر آپ کے بچے میں یہ خاصیت نہیں ہوگی تو زندگی میں آگے چل کر بہت پریشان اور مضطرب رہے گا۔ سفر کرنے سے اسے نئے نئے تجربات ہوں گے اور بہت سی توقعات پوری نہیں ہوں گی (جو مقام پر رہتے ہوئے ممکن نہیں ہے) تو اس کے اندر صبر اور تحمل پیدا ہوگا۔

6- سفر کرنے سے خود اعتمادی میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔ آپ اپنے بچے کا اعتماد بڑھانے کیلئے کچھ نہ کریں، بس گاہے گاہے اسے ہفتے دس دن میں یا پھر مہینے بھر میں، ایک مرتبہ کہیں سفر پر بھیج دیا کریں پھر دیکھیں، اس کے اندر اعتماد کتنا زیادہ بڑھتا ہے۔

7- سفر زندگی کے حقیقی تجربات سے رُوشناس کراتا ہے۔ یہ حقیقی تجربات انسان کو زندگی کے حقیقی سبق فراہم کرتے ہیں۔ آزما کر دیکھ لیجیے۔

8- زندگی کے جو لمحات سفر میں گزرتے ہیں، وہ زندگی کی حسین یا ناقابل فراموش یادیں بن جاتے ہیں۔ اپنے اہل خانہ، بچوں اور دوستوں وغیرہ کے ساتھ جو سفر کیا جاتا ہے، وہ ہمیں برسوں یاد رہتا ہے اور ہماری زندگی کے اہم اثاثوں میں شمار ہوتا ہے۔ غور کیجیے کہ اکثر لوگ اپنے پیاروں کے ساتھ کیے گئے برسوں پہلے کے سفر کو بہت یاد کرتے اور محظوظ ہوتے ہیں۔

9- سفر کرنے سے بہت مزہ آتا ہے۔ یقیناً، سفر میں مشقتیں ہیں اور غیر متوقع رکاوٹیں بھی پیش آتی ہیں، لیکن اس کے باوجود سفر کا مجموعی عمل ہم سب کو مزہ دیتا ہے اور اس سے لطف ملتا ہے۔

10- سفر خود شناسی کا بہت بڑا ذریعہ ہے۔ اپنے گھر اور مقام پر آپ معمول کے مطابق زندگی گزارتے ہیں جب کہ سفر کے دوران ہم اپنے ذہنی اور جسمانی عضلات کو کھینچنے پر مجبور ہو جاتے ہیں۔ یوں، ہمارے اندر چھپی صلاحیتیں اور خوبیاں باہر آتی ہیں۔

جو سفر کے دل دادہ ہیں، لیکن جو بچے سفر سے کتراتے ہیں، ان کیلئے یہ بہت بڑا مسئلہ بن سکتا ہے۔ اس سلسلے میں درج ذیل اقدامات بہت مفید ہو سکتے ہیں۔

گھر میں سفری فلائیرز لائیے

شہر میں کئی چھوٹی بڑی ٹریولنگ ایجنسیز ہوتی ہیں جو گاہے گاہے ملکی اور بین الاقوامی سطح پر تفریحی سفر مرتب کرتی رہتی ہیں۔ یہ ایجنسیاں اپنی تشہیر کیلئے بہت ہی حسین فلائیرز بھی چھپواتی ہیں۔ آپ والد ہیں تو ان ایجنسیوں سے یہ فلائیرز لا کر اپنے گھر

میں رکھیے۔ اپنے بچوں سے اس بارے میں بات کیجیے۔ اپنی رائے دیجیے اور اُن سے اُن کی رائے لیجیے۔

اگر آپ خود اکثر کاروباری سفر کرتے رہتے ہیں تو دیگر شہروں سے یا دیگر ملکوں سے وہاں کے معلوماتی لٹریچر ضرور لے لیجیے۔ عموماً یہ لٹریچر بلا معاوضہ دست یاب ہوتا ہے۔ اپنے بچوں کو یہ دکھایئے تاکہ ان میں بھی ان علاقوں کی سیاحت کا شوق پیدا ہو۔

سیاحت اور سیر کیلئے بچت مختص کیجیے

سیر و سیاحت مہنگا کام ہے۔ اکثر لوگ اس چاہت کے باوجود اس لیے سفر نہیں کرتے کہ اس پر خرچہ بہت آئے گا۔ لیکن اگر آپ اپنے بچوں کو سیر اور سفر کیلئے بچت کرنے کی تجویز دیں تو انھیں ایک راہ مل جائے گی۔ یہ بھی ہوسکتا ہے کہ تمام اہل خانہ اس مقصد کیلئے ایک بینک اکاؤنٹ ہی مختص کر دیں تاکہ سفر اور سیاحت کی جاسکے۔

دور اور قریب کے علاقوں کا سفر کیجیے اور وہاں کے نظاروں سے محظوظ ہوں آپ اپنے گرد ایسے افراد کو تلاش کیجیے جو گھومتے پھرتے رہتے ہوں۔ اُن سے اس سلسلے میں رہ نمائی حاصل کریں۔

مثال قائم کیجیے

اگر والدین میں سے کوئی بھی سفر نہیں کرتا تو بچے میں سفر کا شوق پیدا ہونا بہت مشکل ہوگا۔ اس لیے آپ چاہتے ہیں کہ آپ کا بچہ سفر کو اپنے لیے وسیلہ ظفر بنائے تو پہلے خود بھی سفر کر کے دکھایئے۔ اسے بتایئے کہ سفر کرنے سے آپ کو کتنا فائدہ ہوا ہے۔ سفر سے واپسی پر کئی دن اپنے تجربات و مشاہدات اپنے بچوں سے ذکر کیجیے۔ یوں، بچے میں مزید تجسس اور شوق پیدا ہوگا۔

تاریخی اور یادگار مقامات کی ویڈیوز دیکھیے

بچوں کیلئے یوٹیوب پر ایسے چینل کا انتخاب کیجیے جہاں دنیا بھر کے تفریحی اور علمی مقامات کی ویڈیوز دست یاب ہوں۔ ایسے کئی پاکستانی چینل بھی ہیں جہاں مختلف پاکستانی ٹریول ایجنسیوں نے مختلف پاکستانی سیاحتی مقامات کی ویڈیوز ڈالی ہوئی ہیں۔ اپنے بچوں کے ساتھ بیٹھ کر وہ ویڈیوز دیکھئے۔ یوں، بچے میں گھومنے پھرنے اور سیر کرنے کا شوق پیدا ہوگا۔

بچے کو دینا سکھائیے

''آپ کا صدقہ اُس وقت تک قبول نہیں ہوگا جب تک آپ کو اس کا یقین نہیں ہوگا؛ مجھے اجر کی ضرورت اُس ضرورت مند سے زیادہ ہے جسے پیسے کی ضرورت ہے!''

حضرت عثمان بن عفان

جب میں نیا نیا ٹریننگ انڈسٹری میں داخل ہوا تو ایک مرتبہ لاہور کے ایک ہوٹل میں ایک ٹریننگ کیلئے جانا ہوا۔ وہاں جو ٹرینر تھے، انھوں نے بہت کچھ سکھایا، لیکن جب میں نے اُن کی مفید گفتگو ریکارڈ کرنا چاہی تو انھوں نے سختی سے منع کر دیا کہ میری گفتگو ریکارڈ کرنے کی اجازت نہیں ہے۔

مجھے بہت حیرت ہوئی کہ لوگ اپنے علم کو چھپاتے ہیں۔ بہت سے ٹرینرز کی ٹریننگ میں جانے کا موقع ملا تو میں نے یہی دیکھا کہ وہ ٹرینرز اپنی معلومات کو چھپاتے ہیں اور کوشش کرتے ہیں کہ کہیں ان کی معلومات اُن کے ٹریننگ روم سے باہر نہ نکل جائیں۔

یہ میرا سیکھنے کا ابتدائی دور تھا۔ میں نے تہیہ کیا کہ میں اپنی باتیں نہیں چھپاؤں گا اور پھر ٹریننگ انڈسٹری میں میں نے اپنی ٹریننگ کی ریکارڈنگ ویڈیوز کی شکل میں سوشل میڈیا پر بالکل عام کر دیں تاکہ سب لوگ ان سے استفادہ کر سکیں۔

یہی معاملہ بہت بڑی سطح پر پیسے والوں کے ساتھ ہے۔ لوگ اپنا پیسہ جمع کر کے رکھتے ہیں کہ اگر ہم نے اسے ضرورت مندوں میں بانٹ دیا تو ہم غریب ہو جائیں

گے۔آج آپ جانتے ہیں کہ میری ویڈیوز کے عام ہونے سے مجھے دنیا جانتی ہے اور اللہ تعالیٰ نے مجھے جو مقام اور عزت عنایت فرمائی ہے یہ سب کرم ''دینے کی وجہ سے'' ہے۔

یہ میں نہیں کہہ رہا، اللہ تعالیٰ کا وعدہ ہے۔

مَثَلُ الَّذِيْنَ يُنْفِقُوْنَ اَمْوَالَهُمْ فِيْ سَبِيْلِ اللّٰهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ اَنْۢبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلَ فِيْ كُلِّ سُنْۢبُلَةٍ مِّائَةُ حَبَّةٍ ؕ وَاللّٰهُ يُضٰعِفُ لِمَنْ يَّشَآءُ ؕ وَاللّٰهُ وَاسِعٌ عَلِيْمٌ ۝ (سورۃ البقرہ، 261)

ترجمہ: اُن لوگوں کی مثال جو اللہ کے راستے میں خرچ کرتے ہیں، ایسی ہے جیسے ایک دانہ اُگے جس میں سات بالیں ہوں۔ اور ہر بالی میں سو دانے ہوں، بلکہ اس سے بھی زیادہ اللہ تعالیٰ جس کیلئے چاہتا ہے، بڑھا دیتا ہے۔ اور اللہ وسیع بخشش والا، جاننے والا ہے۔

جیسے اللہ تعالیٰ نے یہ وعدہ میرے ساتھ پورا کیا ہے، ایسے ہی یہ وعدہ آپ سب کیلئے بھی ہے۔ کیوں کہ اللہ تعالیٰ اپنے وعدے سے پیچھے نہیں ہٹتا۔

اِنَّكَ لَا تُخْلِفُ الْمِيْعَادَ یعنی بے شک، اللہ اپنے وعدے کے خلاف نہیں کرتا۔ وہ جو کہتا ہے، وہ ضرور کرتا ہے۔ اور کیوں نہ کرے اس کیلئے تو یہ سب کچھ بہت آسان ہے کہ بس، کُن کہا، اور وہ وجود میں آگیا۔

اس لیے اپنے بچے کو دینا سکھایئے۔ اسے بتایئے کہ اس کے پاس جو کچھ ہے، اگر ان چیزوں اور نعمتوں میں اضافہ چاہتا ہے تو وہ دوسروں کو دے۔ اللہ تعالیٰ اسے بے حساب دے گا۔ یہ کسی انسان سے معاملہ نہیں، اللہ تعالیٰ کے ساتھ اس کی پارٹنر شپ ہے۔

''ہر مسلمان پر صدقہ لازم ہے، اگر وہ خرچ کرنے کی طاقت نہ رکھتا ہو تو اپنے دونوں ہاتھوں سے کمائے اور اپنی ذات کو بھی فائدہ پہنچائے صدقہ و خیرات بھی کرے!'' بخاری و مسلم (مفہوم حدیث)

بچوں کی دینی تربیت

''اپنی اولاد کو ادب سکھلاو؛ قیامت والے دن تم سے تمہاری اولاد کے بارے میں پوچھا جائے گا کہ تم نے اسے کیا ادب سکھلایا؟ اور کس علم کی تعلیم دی؟''

حضرت عبداللہ بن عمر (شعب الأیمان للبیہقی)

اس موضوع پر لکھتے ہوئے میرے سامنے سورۂ تحریم کی آیت نمبر چھ ہے جس میں اللہ تعالیٰ نے اہل ایمان کو مخاطب کر کے فرمایا ہے کہ وہ اپنے زیر کفالت لوگوں کو جہنم کی آگ سے بچائیں۔

يَاأَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا قُوْٓا اَنْفُسَكُمْ وَ اَهْلِيْكُمْ نَارًا وَّ قُوْدُهَا النَّاسُ وَ الْحِجَارَةُ (سورہ تحریم، آیت 6)

ترجمہ: اے ایمان والو، اپنے آپ کو اور اپنے گھر والوں کو اُس آگ سے بچاؤ جس کا ایندھن انسان اور پتھر ہوں گے۔

بگاڑ ایک دَم نہیں آتا، رفتہ رفتہ آتا ہے۔ دین کا معاملہ بھی ایسا ہی ہے۔ ہم اگر چہ نماز پڑھتے ہیں، لیکن ہمارے بچے نماز نہیں پڑھتے تو ہمیں اس کی پروا نہیں ہوتی۔ بہت کم والدین اپنے بچوں کی درست قرآن اور نماز پڑھنے کی فکر بھی نہیں کرتے۔ پہلے بزرگ، گھر کے بچوں بچیوں کی اصلاح کرلیا کرتے تھے۔ اب وہ بزرگ

گھروں کی رونق نہ رہے، بلکہ ان کی جگہ ٹی وی نے لے لی۔ بچوں کو کامیاب دیکھنا چاہتے ہیں تو دنیاوی کامیابی کے ساتھ ساتھ آپ کو ان کی اُخروی کامیابی کی فکر اور جدوجہد بھی کرنی ہوگی۔

جیسے اس کتاب میں ہم نے بہت سے ایسے طریقے بتائے ہیں کہ آپ کا بچہ کیوں کر ناکامی سے بچ کر کامیابی سے ہم کنار ہوسکتا ہے، ایسے ہی اخروی زندگی میں کامیاب ہونے کیلئے بھی اسے کچھ نہ کچھ لائحہ عمل اختیار کرنا ہوگا۔ اور، اس کیلئے آپ کو اپنی اور پھر اپنے بچوں کی تیاری اور تربیت کرنی ہوگی۔

سورۂ تحریم کی یہ آیت خاص طور پر مسلمانوں کیلئے ہے۔ میرے اور آپ کیلئے جو اللہ، محمدؐ اور قرآن پر ایمان رکھتے ہیں۔ ہمیں اللہ تعالیٰ یہ فرما رہے ہیں کہ اپنے بچوں کو جہنم کی آگ سے بچاؤ جس کا ایندھن انسان اور پتھر ہیں۔

کوئی ماں یا باپ یہ بات برداشت نہیں کرسکتا کہ وہ بھلا، کیوں اپنے بچوں کو آگ میں ڈالے گا؟ والدین کی حیثیت سے آپ اپنے بچوں کو جہنم کی آگ کا ایندھن کیسے بنا رہے ہیں؟ جو والدین اپنے بچوں کی عصری تعلیم کا بندوبست تو کرتے ہیں، مگر ان کی دینی تعلیم کی فکر نہیں کرتے، بچوں کو بے دینی اور بد دینی کے ماحول میں کھیل کود کیلئے چھوڑ دیتے ہیں۔ یہ سب طریقے درحقیقت بچوں کو آگ میں جھونکنے کے مترادف ہیں۔

چنانچہ ضروری ہے کہ والدین اپنے بچوں کے ساتھ روزانہ کی بنیاد پر کچھ وقت بیٹھ کر جیسے اُن کی عصری تعلیم کے معیار اور مقام کے بارے میں پوچھتے ہیں، ایسے ہی اُن کی دینی تعلیم اور ایمان کے بارے میں پوچھیں۔

اَمْ كُنْتُمْ شُهَدَآءَ اِذْ حَضَرَ يَعْقُوْبَ الْمَوْتُ اِذْ قَالَ لِبَنِيْهِ مَا تَعْبُدُوْنَ مِنْۢ بَعْدِيْ قَالُوْا نَعْبُدُ اِلٰهَكَ وَ اِلٰهَ اٰبَآئِكَ اِبْرٰهٖمَ وَ اِسْمٰعِيْلَ وَ اِسْحٰقَ اِلٰهًا وَّاحِدًا وَّنَحْنُ لَهٗ مُسْلِمُوْنَ ۝

ترجمہ: کیا تم اس وقت موجود تھے کہ جب یعقوب علیہ السلام کی موت کا وقت آیا تھا۔ جب انھوں نے اپنے بیٹوں سے کہا تھا کہ تم میرے بعد کس کی عبادت کرو گے؟ اُن سب نے کہا تھا کہ ہم اسی ایک رب کی عبادت کریں گے جو آپ کا معبود ہے اور آپ کے باپ دادا ابراہیم، اسماعیل اور اسحاق کا معبود ہے۔ اور ہم اُسی کے فرماں بردار ہیں۔ (سورہ بقرہ، آیت 133)

حضرت یعقوب علیہ السلام نے اپنے بچوں سے یہ اس لیے پوچھا کہ اُنھیں اپنے بچوں کی آخرت کی فکر تھی۔ آپ اپنے بچوں کے کیریر کیلئے جتنے فکر مند رہتے ہیں، اس سے زیادہ نہ سہی، کم از کم اتنی فکر اور جدو جہد تو اپنے بچوں کی اُخروی کامیابی کیلئے ہونی چاہیے۔ حقیقت یہ ہے کہ مسلمان بچے کیلئے دینی تعلیم اور دینی شعور اتنا ہی ضروری ہے جتنا کہ اس کی زندگی کیلئے ہوا اور پانی ہے۔

بچے کیلئے دعائیں کیجیے

آپ کا بچہ کامیاب نہیں ہوسکتا کہ جب تک آپ اس کی دنیاوی اور اخری کامیابی کیلئے دعائیں نہ کریں۔ بچوں کی کامیابی کیلئے دعا کرنا والدین کی ذمہ داریوں میں سے ایک اہم ذمہ داری ہے۔ دعا کرنا دراصل، بچوں کیلئے مقبول گھڑی کی تلاش ہے۔ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کے ایک ارشاد کا مفہوم ہے کہ تین لوگوں کی دعا اللہ تعالیٰ کی بارگاہ میں مسترد نہیں کی جاتی۔ ان میں سے ایک والد کی دعا ہے جو وہ اپنی اولاد کیلئے کرتا ہے۔

قرآن کریم میں اللہ تعالیٰ نے نیک لوگوں اور جنتیوں کی جو نشانیاں بتائی ہیں، ان میں ایک یہ بھی ہے کہ وہ اپنے بچوں کی نیکی اور اچھائی کیلئے دعا کرتے رہتے ہیں۔

رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ اَزْوَاجِنَا وَ ذُرِّيّٰتِنَا قُرَّةَ اَعْيُنٍ وَّ اجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِيْنَ

اِمَامًا۝ (سورہ الفرقان، آیت 74)

ترجمہ: اور جو (دعا کرتے ہوئے) یہ کہتے ہیں: اے پروردگار، ہمیں اپنے بیوی بچوں سے آنکھوں کی ٹھنڈک عطا فرما، اور ہمیں پرہیزگاروں کا سربراہ بنادے۔

معروف مفسر قرآن حضرت مولانا احمد علی لاہوری رحمہ اللہ سے کسی نے پوچھا کہ حضرت، آپ کی اولاد اتنی فرماں بردار اور نیک کیوں ہے تو آپؒ نے فرمایا کہ اولاد کو ہمیشہ رزق حلال کھلایا اور التحیات کے بعد سورہ فرقان کی یہی آیت پڑھی ہے جس پر اللہ نے انعام عطا فرمایا ہے۔ آپ لوگوں کو نصیحت فرماتے تھے کہ نماز میں التحیات کے بعد اللہ کے حضور یہ دعا کیا کرو تا کہ اللہ کریم دعا قبول فرماتے ہیں۔

معروف اسکالر مفتی تقی عثمانی اس آیت کی تفسیر میں رقم طراز ہیں:

''باپ عام طور پر اپنے خاندان کا سربراہ ہوتا ہے۔ اس کو یہ دعا سکھائی جارہی ہے کہ بہ حیثیت باپ اور شوہر کے، مجھے اپنے بیوی بچوں کا سربراہ تو بننا ہے، لیکن میرے بیوی بچوں کو متقی پرہیزگار بنادیجیے تا کہ میں پرہیزگاروں کا سربراہ بنوں جو میری آنکھوں کی ٹھنڈک ہوں۔ فاسق و فاجر لوگوں کا سربراہ نہ بنوں جو میرے لیے عذابِ جاں بن جائیں۔ جو لوگ اپنے گھر والوں کے روّیے سے پریشان رہتے ہیں، انھیں یہ دعا ضرور مانگتے رہنا چاہیے۔'' (آسان ترجمہ قرآن)

شیخ السُدیس کا دلچسپ واقعہ

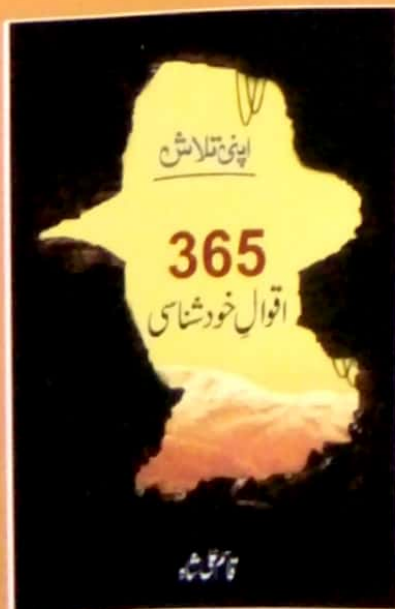
کعبہ کے معروف امام جو پوری دنیا میں اپنی بے مثال قرأت کے باعث پہچانے جاتے ہیں، بیان کرتے ہیں کہ وہ بچپن میں بہت شریر ہوا کرتے تھے۔ ایک مرتبہ ایسی شرارت کی کہ والدہ کو شدید طیش آیا۔ انھوں نے تنگ آ کر غصے میں اُن سے کہا کہ چل

بھاگ یہاں سے، اللہ تجھے حرم شریف کا امام بنادے۔ ماں کی اس بے ساختہ دعا نے یہ اثر کیا کہ آج اللہ نے مجھ جیسے آدمی کو کعبہ کی خدمت کیلئے منتخب کرلیا۔

یہ تو عظیم انسان کی عظیم ماں کا واقعہ ہے۔ دوسری جانب ہمارے ہاں کی مائیں بچے کی ذراسی خطا پر بُرا بھلا کہنا شروع کردیتی ہیں۔ انسان کا ہر ہر لفظ اثر کرتا ہے۔ نیز، ہمیں تو یہ بھی تعلیم دی گئی ہے کہ کبھی بھی کوئی غلط بات نہ کہو، ہمیشہ اچھی بات ہی منہ سے نکالو۔ کیا معلوم یہ وقت قبولیت کا ہو۔ کیا آپ چاہیں گے کہ آپ کی بددعا آپ کے پیارے بچے کیلئے اللہ کی بارگاہ میں قبول کرلی جائے اور وہ تمام زندگی بدنصیبی اور ناکامی میں گزارے؟

یاد رکھیے! زندگی میں آپ کے بچے کو سب کچھ مل جائے، مگر آخرت نہ ملے تو دنیا کی ہر کامیابی بے کار ہے۔ اس لیے اپنے بچے کی دنیا میں کامیابی کے ساتھ اُس کی آخرت کی کامیابی کی فکر بھی آپ کے ذمہ ہے۔

فَمَنْ زُحْزِحَ عَنِ النَّارِ وَ اُدْخِلَ الْجَنَّةَ فَقَدْ فَازَ ؕ وَ مَا الْحَیٰوةُ الدُّنْیَاۤ اِلَّا مَتَاعُ الْغُرُوْرِ ﴿۱۸۵﴾ (سورہ آلِ عمران، 185)

ترجمہ: پھر جس کسی کو دوزخ سے دور ہٹالیا گیا اور جنت میں داخل کردیا گیا، وہ صحیح معنی میں کامیاب ہوگیا۔ اور یہ دنیوی زندگی تو (جنت کے مقابلے میں) دھوکے کے سوا کچھ بھی نہیں۔

قاسم علی شاہ ۔ایک تعارف

قاسم علی شاہ عصر حاضر کے عظیم اُستاد اور مقبول ترین ٹرینر ہیں۔ آپ نامور پبلک سپیکر، کاؤنسلر، لائف کوچ اور مصنف کے ساتھ بے شمار اداروں کے ایڈوائزری بورڈ کا حصہ ہیں۔آپ پاکستان کے ساتھ دنیا بھر میں ایک با اثر رہنما، رول ماڈل اور نوجوانوں کے آئیکن کی حیثیت سے پہچانے جاتے ہیں۔ قاسم علی شاہ دو دہائیوں سے معاشرے کی اصلاح اور فلاح و بہبود کے لیے کام کر رہے ہیں۔ آپ کا فلسفہ ہے کہ تعلیم کا اصل مقصد تربیت ہے ۔جس کے تحت نوجوانوں کی اخلاقی تربیت اور تعمیر شخصیت پر بطورِ خاص توجہ دیے ہوئے خود کو نئی نسل کی ٹریننگ کیلئے وقف کر چکے ہیں۔آپ بے شمار گورنمنٹ و پرائیویٹ اور کارپوریٹ اداروں کے افسران کو بطور ٹرینر اپنی خدمات سے مستفید کر چکے ہیں۔ جن میں سر فہرست فوجی افسران، پولیس آفیسرز، کسٹم آفیسرز کے ساتھ عدلیہ، سول سروسز، نیشنل ہائی ویز اور موٹر وے پولیس کے افسران شامل ہیں۔آپ تعلیمی اداروں (سکولز، کالجز، یونیورسٹیز) میں پرنسپلز، ٹیچنگ سٹاف اور طلباء کو ٹریننگ دے چکے ہیں۔آپ کی ٹریننگ کو وقت کی اہم ضرورت سمجھا جاتا ہے۔آپ بے شمار لیکچرز سیلف ہیلپ کے مختلف موضوعات پر دے چکے ہیں۔آپ کی قومی اور بین الاقوامی سطح پر لائیو آڈینس تیرہ لاکھ افراد پر مشتمل ہے۔ آپ کے شاگردوں، سننے اور چاہنے والوں میں ہر عمر اور تمام شعبہ ہائے جات کے افراد شامل ہیں۔

قاسم علی شاہ کو یہ اعزاز بھی حاصل ہے کہ ان کی سیاحتی خدمات کے اطراف میں اُزبک حکومت نے انہیں ٹورزم ایمبیسڈر نامزد کیا۔ قاسم علی شاہ کی زیر سرپرستی قاسم علی شاہ فاؤنڈیشن کے پلیٹ فارم سے ازبکستان، ترکی اور مصر کا دورہ کیا گیا۔آپ نے لوگوں میں سیاحت کے شوق کے ساتھ علمی افادیت کا شعور اُجاگر کیا۔

قاسم علی شاہ ایک دانشور کی حیثیت سے میڈیا کی دنیا میں اپنی مہارت اور تجربے کی بنیاد پر کافی مقبولیت حاصل کر چکے ہیں۔آپ نے پاکستان میں پہلی بار سال 2018ء کی رمضان ٹرانسمیشن میں سیلف ہیلپ کی تھیوریز کو متعارف کروایا۔آپ دس سے زائد ٹی وی چینلز جیسے پی ٹی وی، سماء ٹی وی، بول ٹی وی، جیو نیوز، سٹی 42، ایکسپریس نیوز، وقت نیوز، 7 نیوز، مائی ٹی وی، پیغام ٹی وی، ہوپ ٹی وی اور بے شمار ریڈیو چینلز کے مختلف پروگرامز میں اپنی خدمات سرانجام دے چکے ہیں۔

قاسم علی شاہ پاکستان کے نہایت موثر مصنف ہیں ۔مختلف اخبارات میں کئی آرٹیکلز کے ساتھ ساتھ ان کی بارہ کتابیں شائع ہو چکی ہیں۔ جن میں کامیابی کا پیغام، ذرا نم ہو، آپ کا بچہ کامیاب ہوسکتا ہے، بڑی منزل کا مسافر، اُونچی اُڑان، اپنی تلاش، سوچ کا ہمالیہ، انسائیکلو پیڈیا کیریئر، 365 اقوالِ خود شناسی، جیت کی جانب، گفتگو قاسم علی شاہ کے ساتھ اور ترغیب شامل ہیں۔ان کا شمار پاکستان کی بیسٹ سیلر کتابوں میں ہوتا ہے۔آپ پر دو کتابیں بھی لکھی جا چکی ہیں۔شاہ صاحب کے فلسفوں سے متاثر نوجوان شاگرد ابوبکر ظہور کی کتاب انگلش میں ''Evening Rides with My Guru'' اور اس کا اُردو ترجمہ ''گرُو'' کے نام سے شائع ہو چکی ہے۔ دوسری کتاب آپ کی سیاحت سے متاثر الطاف عامر کی ''تاشقند سے استنبول'' شائع ہو چکی ہے۔حلقہ فکر و ادب میں سے معروف و ممتاز کالم نگار جیسے قیوم نظامی، طارق بلوچ صحرائی، فرخ سہیل گوئندی، سلمان عابد، ڈاکٹر عفان قیصر، حافظ صہیب طیب، عتیق انور راجا، عقیل انجم، جہانزیب راضی کی طرح بہت سے مصنف آپ پر کالمز لکھ چکے ہیں۔اس کے علاوہ بے شمار آرٹیکلز، بلاگز مداحوں کی جانب سے لکھے جا چکے ہیں ۔قاسم علی شاہ کی علم و ادب سے محبت اور لگن کو دیکھتے ہوئے اُنھیں پاکستان کے سب سے بڑے کتاب میلے ''لاہور فیسٹیول'' کا سال 2018ء میں چیئرمین مقرر کیا گیا۔

قاسم علی شاہ کو سال 2018ء میں ایک سروے کے تحت پاکستان کا نمبر ون پبلک سپیکر نامزد کیا گیا۔آپ سوشل میڈیا پر اس وقت پاکستان کے سب سے زیادہ سرچ کیے جانے والے موٹیویشنل سپیکر ہیں۔ دنیا بھر سے لاکھوں لوگ واٹس ایپ، فیس بک اور یوٹیوب پر آپ کے آڈیو اور ویڈیو لیکچرز سے مستفید ہو رہے ہیں۔ آپ کے فیس بک پیج پر کئی ملین فالورز موجود ہیں۔ آپ کو نا صرف پاکستان بلکہ دنیا بھر میں مقبولیت حاصل ہے۔ جہاں کہیں اُردو شناس موجود ہیں وہ آپ کے لیکچرز سے مستفید ہو رہے ہیں۔

آپ نے سال 2017ء میں تربیتی ادارہ قاسم علی شاہ فاؤنڈیشن قائم کیا۔ جو نسلِ نو کی سوچ پر کام کر رہی ہے۔ کیونکہ آپ کا فلسفہ ہے کہ سوچ بدلے گی تو پاکستان بدلے گا۔ یہاں مختلف موضوعات پر ورکشاپس، سیمینارز اور سیشنز منعقد کروائے جاتے ہیں۔ فاؤنڈیشن کے مقبول ترین کورسز میں ٹرین دا ٹرینرز، اپنی تلاش، ادبی نشستیں شامل ہیں۔اسی پلیٹ فارم سے قاسم علی شاہ نے ''بدل دو مہم'' کے تحت پنجاب کے مختلف اضلاع میں جا کر بے شمار سیشنز کا انعقاد کیا اور کامیابی، خود شناسی کے پیغام کو عام کیا۔

قاسم علی شاہ اور قاسم علی شاہ فاؤنڈیشن فیس بک پیج، قاسم علی شاہ اور قاسم علی شاہ فاؤنڈیشن یوٹیوب چینلز پر 3000 سے زائد ویڈیوز اپ لوڈ کی جا چکی ہیں۔ جن کے ناظرین کی تعداد 2 بلین سے زائد ہے۔ قاسم علی شاہ اور قاسم علی شاہ فاؤنڈیشن کے بارے میں مزید معلومات حاصل کرنے کیلئے درج ذیل لنکس کو سبسکرائب کریں۔

1: قاسم علی شاہ فیس بک پیج: https://www.facebook.com/Qasim.Ali.Shah

2: قاسم علی شاہ فاؤنڈیشن فیس بک پیج: https://www.facebook.com/qasfound

3: قاسم علی شاہ یوٹیوب چینل: https://www.youtube.com/channel/UCn68MHKSGluDcSQbABxW4EQ

4: قاسم علی شاہ فاؤنڈیشن یوٹیوب چینل: https://www.youtube.com/channel/UCO3TZHIYahBuErqLXW4_8gg

5: اِنفو ٹیوشن یوٹیوب چینل: https://www.youtube.com/channel/UCo3pW0H5rW0jhivgsLbgReA

نئی سوچ

آفس نمبر 46-47 فرسٹ فلور،
بالمقابل حلیمہ سنٹر، غزنی اسٹریٹ، اُردو بازار، لاہور۔
فون: 042-37361416

9789697879236